

اسپیشل ڈشز اسپیشل

لذت 'ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

# کچن

مامانہ کچی

دسمبر 2012ء  
قیمت - 70 روپے

PDFBOOKSFREE.PK



شان ایزی ٹک اور شاہی حلیم  
دیگی حلیم جیسا پرفیکٹ مزا





ماہنامہ کچن کا شمار نمبر 161 آپ کے ہاتھوں میں ہے یہ شمارہ اسپیشل ڈشز اسپیشل کے طور پر شائع کیا جا رہا ہے۔ کھانے پینے کے شوقین افراد کے لیے اسپیشل ڈشز کا نام نیا نہیں ہے۔ اسپیشل کھانے اپنے مختلف کچن، جغرافیہ، ماحول اور موسم کے لحاظ سے انواع و اقسام کی ڈشز پر مشتمل ہوتے ہیں یہاں کے باشندوں کی خوراک میں سمندری غذا خصوصی اہمیت رکھتی ہے اور اسپین کے جنوبی خطے کے باسیوں کی غذا کا بڑا حصہ سی فوڈ ڈشز پر مشتمل ہوتا ہے جبکہ اسپین کے شمالی علاقے میں رہنے والے گوشت بہت زیادہ چربی کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ پنیر، لہسن اور زیتون کا تیل یہاں کے کھانوں میں خصوصیت کے ساتھ استعمال ہوتا ہے جبکہ ریڈ میٹ اور تازہ سبز یوں کا استعمال بھی عام ہے جن سے تیاری جانے والی لذت سے بھرپور ڈشز لاجواب ڈالنے رکھتی ہیں۔ گوشت کے علاوہ دالیں اور پھلیاں بھی یہاں کے لوگ بڑے ذوق و شوق سے استعمال کرتے ہیں تو اس ماہ آپ بھی روایتی کھانوں سے ہٹ کر کچھ نئے و منفرد ذائقوں کی حامل مزیدار اسپیشل ڈشز تیار کریں اور اپنے گھر والوں و دوست احباب سے تعریفیں کریں۔

اس کے علاوہ اس شمارے میں "اسٹائنلش بک شیف اب کتابوں سے گھر سجانے" انجیر سنہرے دانوں سے بھر پور خوش ذائقہ میوہ "انار" شفاء بخش خصوصیات کا حامل لذیذ پھل "اسپین" ثقافتی و روایتی ذائقوں کی کہکشاں "ہیرے" ہمیشہ سے آپ کی پسند "کولاجن تھراپی" ہر عمر میں نو عمر جلد کا حصول ممکن ہے "سانولی رنگت" کیا آپ کو یہ خوبصورت رنگ پسند نہیں "فیشیل" حسن کی حفاظت و نگہداشت کی بہترین تکنیک "چائلڈ ہیلتھ میں" شیر خوار بچے پر وجہ نہیں روتے "اور ایک خصوصی مضمون ڈینگی خطرناک مگر قابل علاج مرض شائع کیا جا رہا ہے۔ ڈینگی ایک ایسا قابل علاج مرض ہے جس کو علم و شعور آگہی کی قلت نے ایک خوفناک اور ہلاکت خیز مرض کی شکل دے دی ہے، چھروں سے بچاؤ اور ذاتی صفائی کے ساتھ ساتھ بہتر علاج اور اہل خانہ کی پر خلوص تہمداری اس غیر متعدی مرض سے مریض کو جلد شفایابی بخشتی ہے۔ ان مضامین کو ضرور پڑھیں یہ قدم قدم پر آپ کی رہنمائی کریں گے۔

### نتیجہ کچن کوکنگ مقابلہ 2012ء

کچن کوکنگ مقابلہ 2012 کی مد میں موصول ہونے والی ریسپنڈر کا کچن کوکنگ ایکسپرس نے نہایت محنت اور غیر جانبداری سے جائزہ لیتے ہوئے حتمی نتیجہ جاری کر دیا ہے۔ جس کی تفصیلات اندرونی صفحات میں موجود ہیں۔ جیتنے والے خوش نصیبوں کو ادارے کی جانب سے ڈھیروں مبارک باد۔

### دسمبر 2012ء

- نگران : غلام محمد غوری
- چیف ایڈیٹر : فہمیدہ
- ایسوسی ایٹ ایڈیٹر : افشین حسین بگلرامی
- اسٹنٹ ایڈیٹر : ذیشان عبداللہ
- بزنس منیجر : اویس عبدالرحمن • ایڈوائزر : محمد ابراہیم غوری
- فوٹو گرافر : اکرام بخاری • کوکنگ ایڈوائزر : ثریا الطاف • سرکولیشن منیجر : محمد آصف
- پروڈکشن انچارج : محمد اقبال نورانی • لے آؤٹ ڈیزائنر : محمد فاروق عثمان خان محمد اکبر عثمان خان
- زیر اہتمام : محمد فرید نورانی • پرنٹر محمد راشد نورانی پیکچر کراچی۔

### خط و کتابت و ترسیل زر کا پتہ

قیمت فی پرچہ : -/70 روپے

زر سالانہ : -/1000 روپے

بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک

58- اورنگ زیب مارکیٹ ایم اے جناح روڈ کراچی

فون نمبر : 32727222 - 32727333 - فیکس : 32727666

پانچویں منزل کبکشاں کلاتھ مال مقابلہ رحمانیہ مسجد مین طارق

روڈ کراچی۔ فون : 34322791 - 34322795

### انتباہ

ماہنامہ کچن کراچی میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر کچن میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

• ایڈیٹر پبلشر غلام محمد غوری • مقام اشاعت آر۔ 58 بلاک 13 ڈی ون گلشن اقبال کراچی۔

لذت، ذائقہ اور صحت سے بھرپور سوغات

کراچی

ماہنامہ

کچن

### اسپیشل ڈشز اسپیشل

- 13 ابتدائیہ
- 12 اسٹائنلش بک شیف اب کتابوں سے گھر سجانے
- 17 انجیر سنہرے دانوں سے بھر پور خوش ذائقہ میوہ
- 19 اس میں شامل غذائیت بخش اجزاء کی امراض کیلئے اکیس ہیں
- 20 صبح کا آغاز خوش ذائقہ توانائی سے بھرپور کافی کسر و دودھ
- 22 وینلا کسر و دودھ سے کیجے اور سارے دن تر و تازہ رہیں۔
- 24 انار، اشفا، بخش خصوصیات کا حامل لذیذ پھل!
- 26 یہ پھل مدافعتی نظام کو مضبوط بنا کر ایکسپرس سے تحفظ فراہم کرتا ہے
- 28 اسپین... ثقافتی و روایتی ذائقوں کی کہکشاں
- 30 یہاں کے پکوان صدیاں گزرنے کے باوجود آج بھی اپنے
- 32 روایتی رنگوں میں نظر آتے ہیں
- 34 اسپیشل ڈشز اسپیشل
- 36 مزیدار و منفرد ذائقوں کے حامل خوش رنگ اسپیشل پکوان
- 38 کچن اسپیشل
- 40 ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ ذائقہ دار ڈشز
- 42 ہیرے... ہمیشہ سے آپ کی پسند
- 44 اس کی شفافیت بیش قیمت قدرتی تختہ ہے
- 46 کولاجن تھراپی ہر عمر میں نو عمر جلد کا حصول ممکن ہے
- 48 جلد کی قدرتی نمی برقرار رکھنے والی سائنٹیفک بیوٹی ایڈ
- 50 سانولی رنگ... کیا آپ کو اپنا یہ خوبصورت رنگ پسند نہیں
- 52 نباتاتی اجزاء کی مدد سے جلد کو کشمکش و تازگی عطا کی جاسکتی ہے
- 54 فیشیل حسن کی حفاظت و نگہداشت کی بہترین تکنیک
- 56 گہنائے ہوئے حسن کو فیشل کے ذریعے پر رونق بنائیں
- 58 چائلڈ ہیلتھ گائیڈ ماؤں کے لیے بطور خاص
- 60 شیر خوار بچے... بے وجہ نہیں روتے!
- 62 ڈینگی! خطرناک مگر قابل علاج
- 64 آگہی کے فقدان نے اس قابل علاج مرض کو خوفناک اور ہلاکت خیز بنا دیا ہے
- 66 خواب ریزے... خواتین کی جانی بچانی فکدہ کشاں فاطمہ عظمیٰ
- 68 کی ماہنامہ کچن کے لیے خصوصی تحریر... قسط 26



# اب کتابوں سے گھر سجائیں

# اسٹائلش بک شیلف

لیونگ روم یا ڈرائنگ روم کے ایک کونے میں کافی ٹیبل کے ساتھ ایک اسٹائلش بک ریک و اس میں سچی قیمتی و نایاب کتابیں صاحب خانہ کے باذوق ہونے کی دلیل ہوتی ہیں

افشین حسین بلگرامی

دور جدید کے بیشتر مشہور و معروف انٹیریئر ڈیزائنر گھریلو آرائش کے کلاسک ٹرینڈز متعارف کروا رہے ہیں جن میں کتابوں اور جدید ڈیزائن کے حامل بک شیلف امتیازی حیثیت رکھتے ہیں



صاحب کی کتابوں کے حوالے سے کیے جانے والے سوالات نے صوفیہ کو بار بار ہلچل کیا کیونکہ احمد صاحب (ردا کے شوہر) خود بھی کتابوں کے بڑے شوقین تھے اور احسان صاحب کی کتابوں کا قیمتی دنیا بکلیشن بار بار ان کی توجہ اپنی جانب مبذول کر رہا تھا لیکن اتنی قیمتی دنیا بکلیشن کو برتنوں کی الماری ڈیوایڈز کے ساتھ رکھنا تو ان کے لیے ایک بڑا مسئلہ تھا۔ ”اوہ میرے خدا! اب انہیں کیاں ٹھکانے لگاؤں؟“ جھنجھلاہٹ میں بڑبڑاتے ہوئے صوفیہ نے دو عدد چھوٹی سائیزڈ ٹیبلوں کو برآمدے کی دیوار کے کونے سے لگا کر اوپر تلے ان پر کتابیں رکھنا شروع کر دیں اور یوں ایک لمبا سا بک ٹاور بن گیا اور وقتی طور پر یہی صوفیہ کا مسئلہ حل ہو گیا۔ اللہ اللہ کر کے ردا اپنے میاں جی کے ہمراہ آ موجودہ ہوئیں دونوں سہیلیاں باتوں میں مصروف ہو گئیں پھر احسان صاحب کے یاد دلانے پر صوفیہ صاحبہ کو کھانا لگانے کی فکر ہوئی کھانے کے دوران نہ صرف ردا اور ان کے شوہر نے صوفیہ کے ہاتھ کے بنے کھانوں کی تعریف کی بلکہ اس کے گھر کی تزئین و آرائش کو بھی سراہا لیکن ردا کے شوہر کے احسان

درازدوں ٹولیس کی چھتوں یہاں تک کہ برآمدے کی دیوار کے ساتھ ٹیلے کی شکل میں بے دردی سے رکھے دیکھ کر بہت افسوس ہو رہا تھا۔ ”احسان بھائی اس بک ٹاور سے کتاب نکالنے کے لیے آپ کون سی تکنیک استعمال کرتے ہیں کیونکہ اس بک ٹاور کے درمیان میں سے اگر آپ نے کوئی کتاب نکال لی تو یہ ٹاور تو کھڑے قدر گرا جائے گا۔“ احمد صاحب نے برآمدے کی دیوار کے ساتھ لگے کتابوں کے ڈھیر کی جانب اشارہ کرتے ہوئے کہا تو ردا کے ساتھ ساتھ احسان صاحب کو اپنی بیگم کے اس پھوپھو پن پر کچھ غصہ آیا کہ آخر کیا ضرورت تھی ان کی عزیز از جان کتابوں کو اس بے قدری کے ساتھ ادھر ادھر ٹھونسنے کی اور ردا کو تعجب ہوا کہ آخر صوفیہ ایسی ڈیسنٹ لڑکی جسے خود ایک زمانے میں بک ریڈنگ کا جنون تھا وہ کتابوں کی اتنی بے قدری کیسے کر سکتی ہے۔ ”آخر میں کیا کروں! ہانڈی چولہے کی ذمہ داری ختم ہوتی نہیں کہ یہ احسان صاحب کی کتابیں ہر وقت ادھر ادھر بکھری رہتی ہیں اور لگتا ہے گھر کی صفائی ہوتی ہی نہیں ہے۔“ تنہائی میں ردا کے پوچھنے پر صوفیہ تقریباً رو دینے کو تھیں۔ وہ واقعی احسان صاحب کی کتابوں کے نجوم سے عاجز آ چکی تھیں اور احسان صاحب کو تو بس کتابیں خریدنے اور دفتر کے بعد گھر آ کر ان کتابوں کے مطالعے سے ہی فرصت نہیں ملتی تھی تو آخر وہ انہیں ایک درست جگہ پر ترتیب سے رکھنے کے لیے کیسے وقت نکالتے تھے

Presented by: KITCHEN Studio







لگا سکتی ہیں اور اپنے مہمانوں سے اپنے اس ترتیب و سلیقے کے حوالے سے داد بھی وصول کر سکتی ہیں۔

## اسٹائلش بک شیلف

دنیا کے بیشتر انٹیریئر ڈیزائنرز اس بات پر متفق ہیں کہ گھروں و دفاتر میں رکھے جانے والے بک شیلف دراصل اسٹائل و آراستگی کے اک نشان و ریاسمبل

(Symbol) سمجھے جا رہے ہیں۔ یہ گھروں میں باقاعدہ پلاننگ کے ساتھ اس حصے میں ایستادہ کیے جاتے ہیں جہاں یہ غیر منظم انداز میں نظروں میں بھی آتے رہیں اور بک لورز کی توجہ اپنی جانب مبذول کرانے کے ساتھ ساتھ گھر کے اس حصے کو رونق بھی بخشنے ہیں جہاں انہیں رکھا گیا ہے۔ وہ زمانے لدھ گئے جب لکڑی یا لوہے کے بنے ہوئے سادے سے اور تقریباً زنگ آلود لوہے کے تختوں پر کتابوں کو ایک کے اوپر ایک کر کے یا پھر کھڑا کر کے رکھا جاتا تھا آج کل آپ کی پسند و ذوق کے مطابق طرح طرح کے ڈیزائن اور میٹرل میں بنے بک ریکس سے انٹیریئر ڈیزائننگ کی دکانیں اور شوروم بھرے پڑے ہیں۔

یہ شیلف ہر شیب اور سائز میں دستیاب ہیں۔ یہ لیے بھی ہیں گہرے خانوں والے بھی ہیں گہرے کالم اور رورز (Rows) والے بھی ہیں اور ضروری نہیں ہے کہ ہموار سیدھی شیب میں ہوں بلکہ یہ ریکس آپ کو چھوٹے اہرام مصر ایسے کٹونی سے لے کر ایک دیو پیکل سائز کے فٹ بال ایسی گول شیب میں بھی دستیاب ملیں گے۔ انٹیریئر ڈیزائن اور ڈیکور یو آئٹمز کے شوروم کے مالک محمد مشتاق کے مطابق ”بک شیلف کے حوالے سے لوگوں میں آج کل ایک شعور بیدار ہونا شروع ہو گیا ہے۔ اب لوگوں کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ گھر پلو سجاوٹ کی دیگر اشیاء خریدنے کے ساتھ ساتھ ایسے بک شیلف بھی ضرور خریدیں جن کا ڈیزائن بھی خوبصورت ہو اور ان کا کلر اور شیب بھی ان کے فرنیچر کی کلر اسکیم اور پیٹرن سے میل کھاتا ہو ہوتا کہ وہ اپنی قیمتی و نایاب کتابوں کا پکیشن فخر یہ

انسان کو چھینے کا قرینہ بھی سکھاتی ہیں۔ اگر آپ کتابیں پڑھنے کے شوقین ہیں اور آپ کے گھر میں کتابوں کا ایک بڑا ذخیرہ موجود ہے اور صوفی کی طرح آپ بھی انہیں سینے میں بلکان رہتی ہیں اور اسی وجہ سے اس قیمتی ذخیرے سے عاجز نظر آتی ہیں تو گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے آپ ان قیمتی و نایاب کتابوں کے ذخیرے کی مدد سے اپنے گھر کی خوبصورتی میں چار چاند بھی

سکتی ہے بلکہ آپ کا ذہن اسے یاد رکھنا تو کیا اس پر مزید تحقیق کرنے کے لیے بھی آمادہ نظر نہیں آتا۔ اس لیے سائنس و ٹیکنالوجی کے اس اثروہام میں اگر آپ چاہتے ہیں کہ اپنی اقدار سے جڑے رہیں تو کتابوں سے رشتہ بھی ترک مت کریں۔ میری اس بات سے یقیناً ہر پڑھا لکھا باشعور شخص اتفاق کرے گا کہ کتابیں نہ صرف انسان کی بہترین دوست ہوتی ہیں بلکہ یہ



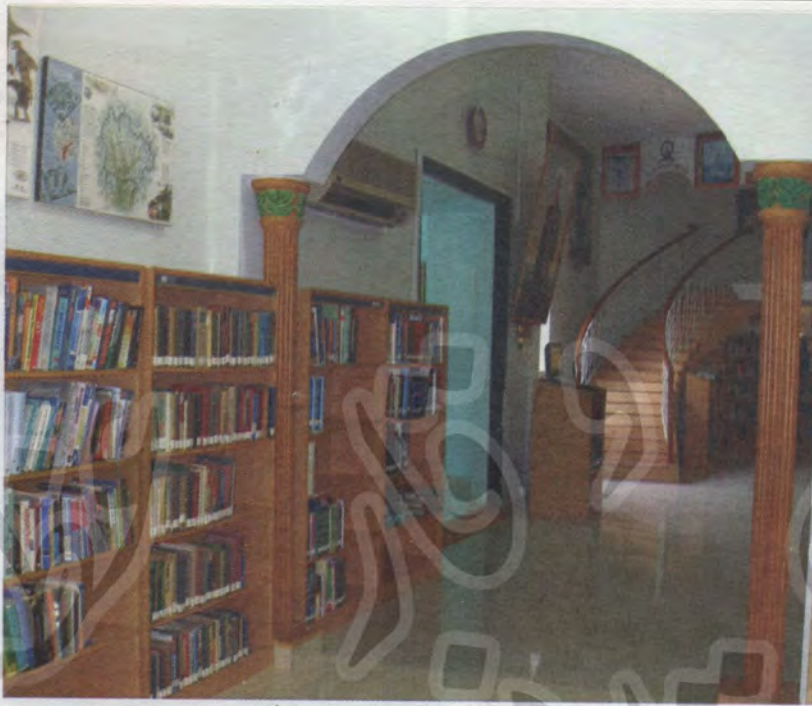
لوگوں میں پایا جاتا تھا اور گھروں میں باقاعدہ ایک مخصوص حصہ کتابوں کے ذخیرے کے لیے وقف کیا جاتا تھا آج کل کا دور تو ڈاٹ کام (dot.com) کا دور ہے یعنی دنیا جہاں کی معلومات تو آپ کے ایک سنگل کلک کی دوری پر ہیں یعنی کسی خاص معلومات کے حصول کے لیے آپ کو مختلف کتابوں کے سیکڑوں اور اوراق پلٹنے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ بس انٹرنیٹ پر جائیں اپنی مطلوبہ معلومات کا اندراج کریں اور انھوں کے فرق سے سرچ انجن آپ کی مطلوبہ معلومات کا خزانہ آپ کی نظروں کے سامنے حاضر کر دے گا! شاید یہی وجہ ہے کہ کتابیں خریدنے اور انہیں پڑھنے کا شعور ہم لوگوں میں ختم ہوتا چلا جا رہا ہے۔ گھر بنواتے ہوئے ہم ڈرائنگ ڈائننگ ٹی وی لائونج اور بیڈروم کی گنجائش بہت سوچ سمجھ کر نکلاتے ہیں لیکن گھر کا ایک کونہ مٹی ہوم لائبریری کے لیے مختص کرنے سے گریزاں رہتے ہیں۔ یقین جانیے یہ ایک بڑا المیہ ہے جو قومیں کتابوں سے دور ہوتی چلی جاتی ہیں وہ درحقیقت اپنی تہذیب و ثقافت اور اقدار سے دور ہوتی چلی جاتی ہیں جب کوئی چیز انسان کو بناء جدوجہد و جستجو کے حاصل ہو جائے تو اس کے دل میں نہ صرف اس شے کی قدر ختم ہو جاتی ہے بلکہ اس کا ذہن بھی بناء جدوجہد کے حاصل کی گئی شے کو غیر اہم قرار دے کر نظر انداز کرنا شروع کر دیتا ہے یعنی جو معلومات بناء کسی تلاش و جستجو کے بناء سیکڑوں کتابوں کے ہزاروں اوراق پلٹنے مختص ایک سنگل کلک کی دوری پر آپ کو حاصل ہوتی ہیں وہ زیادہ دیر تک آپ کی یادداشت میں محفوظ بھی نہیں رہ



ڈیکوریٹو اینڈ یاز کے خالق ڈیزائنر یوسف بروہی کے مطابق۔ بیڈ روم لیونگ روم یہاں تک کہ بچن کی دیواروں کو بجائے وال پیپر ز اور دیگر ڈیکوریٹو آئٹمز سے سجانے کے اگر انہیں یکساں ہموار سائز کے سادے لکڑی کے تختے ترتیب سے لگا کر ان پر کتابیں ترتیب سے رکھ کر سیٹ کر کے سجایا جائے تو یہ یقیناً ایک منفرد کوشش ہوگی اور بورنگ وال پیپرز سے بچی دیواروں کے مقابلے میں دیوار کا ایک ایک حصہ ایک بہترین دوست کی حیثیت سے آپ کو اپنے قریب بلا تا محسوس ہوگا۔

## حافظت بھی ضرور ہے

بیڈ روم لیونگ روم دروازے کی چوکھٹ کے ساتھ یا بیڑھیوں کی دیوار کے ایک طرف بک شیلف لگانے سے پہلے اس بات پر توجہ دیں کہ جہاں آپ بک شیلف لگا رہی ہیں وہاں پر پانی یا سورج کی براہ راست روشنی تو نہیں پڑ رہی ہے کیونکہ نہ صرف کتابیں دھوپ اور بارش کی بوچھاڑ سے خراب ہو سکتی ہیں بلکہ بک شیلف کو بھی ان دو عناصر سے شدید نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر پندرہ دن بعد ساری کتابوں کو نکال کر شیلف کی از سر نو صفائی کریں کیڑے مار دواؤں کا چھڑکاؤ کرنے کے بعد کتابیں دوبارہ جھاڑ پونچھ کر اس میں رکھیں تاکہ نہ صرف آپ کی کتابیں ضائع ہونے سے بچ سکیں بلکہ آپ کے یہاں آنے والے مہمانوں پر بھی آپ کے ذوق و سلیقے کی دھاک بیٹھ سکے۔



کی شکل دینا چاہ رہی ہیں تو کوشش کریں ایسا کرہ منتخب کریں جو دیگر کمروں سے ذرا الگ تھلگ ہوتا کہ شور شرابے کی آوازیں مطالعہ کے دوران آپ کو ڈسٹرب نہ کریں اس کے علاوہ کمرے میں روشنی اور ہوا کا بھی بہترین انتظام ہوتا کہ لائٹ جانے کی صورت میں بھی یہاں مطالعہ کیا جاسکے اور ونٹی لیشن نہ ہونے کی وجہ سے کمرے میں ٹھنڈ اور ناخوشگوار بو بھی نہ بس سکے۔

## کتابوں سے گھر سجانیں

سننے میں تو یہ بڑی عجیب و غریب بات لگے گی اور ہو سکتا ہے بہت سے بک لورز (Book Lovers) کی ابروئیں اس بات کو سننے ہی تن جائیں کہ ”کتابوں سے گھر سجانیں۔“ لیکن نئے نئے انیمریٹر

کے وہاں روشنی کا مناسب انتظام کیا جاسکتا ہے اور زمین پر ایک اسٹائلش سا ڈیزرگ (Rug) بچھا کر اس پر فلور کٹن سیٹ کر کے رگ یا قالین کے اطراف میں ایک عدد ایزی چیئر یا اسٹول اسٹول رکھ کر اپنی اس مٹی ہوم لائبریری کو بھی آپ ایک اسٹائلش لک عطا کر سکتی ہیں۔ لیکن اس کے باوجود اگر آپ کے گھر میں ایسا کوئی گوشہ موجود نہیں ہے جہاں آپ مٹی لائبریری کے یہ لوازمات اکٹھا کر سکیں تو کمرے کے کارنرز یا راہداری کی دیواریں آپ کی مدد کے لیے موجود ہیں جہاں کارنرز پر آپ کو کنیکل (Conical) شپ کے حامل بک ریک اور دیواروں پر اسٹینڈنگ بک ریک لگا کر بھی اپنے اس ذوق کی تسکین کر سکتی ہیں۔ اگر آپ باقاعدہ طور پر کسی کمرے کو مٹی لائبریری

اس میں سجا سکیں۔“ ایک سوال کے جواب میں محمد مشتاق نے بتایا کہ ”اب لوگوں کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ وہ لیونگ روم میں یا ڈرائنگ روم کے ایک کونے میں کافی ٹیبل کے ساتھ ایک مٹی بک شیلف ضرور بنائیں تاکہ ان کے یہاں آنے والے مہمانوں پر صاحب خانہ کے باذوق ہونے کا امپریشن بھی پڑ سکے اور وہ اپنے زیر مطالعہ کتابوں کی معلومات بھی اپنے دوست احباب کے سامنے شیئر کر سکیں۔ یہ حقیقت ہے کہ اگر آپ کسی کے گھر جائیں اور وہاں دیوار کے ساتھ بچے ایک خوبصورت سے اسٹائلش ٹیبل بک شیلف میں آپ کو تاریخ، سیاست، ادب، اسپورٹس، فکشن یہاں تک کہ سفر نامے و پانچ گرائی پر مشتمل کتب قرینے و خوبصورتی سے بچی نظر آئیں گی تو آپ لاشعوری طور پر صاحب خانہ کے ذوق کی قائل ہو جائیں گی۔ لہذا اگر آپ کے گھر میں حال کوئی مٹی ہوم لائبریری موجود نہیں تو فوراً اپنے گھر میں ایک مٹی لائبریری کے قیام کے لیے کمر بستہ ہو جائیے ضروری نہیں ہے کہ آپ مزدور بلا کر ایک الگ کمرہ تعمیر کروانے کی کوشش میں پلکان ہوں بلکہ اپنے گھر کا کوئی ایسا گوشہ تلاش کیجیے جو عموماً استعمال میں نہ آتا ہو یعنی نظروں میں رہنے کے باوجود گھر کے اس حصے میں چہل پہل عمومی طور پر نہ ہوتی ہو وہاں آپ اس جگہ کی گنجائش کی مناسبت سے ایک اسٹائلش سا بک شیلف سیٹ کر کے وہاں اپنی پسندیدہ کتابیں رکھ سکتی ہیں اس کے علاوہ ایک ہینٹنگ لیمپ یا اسٹینڈ لیمپ بھی کھڑا کر





# انجیر

## سنہرے دانوں سے بھر پور خوش ذائقہ میوہ

یقدرت کی عطا کردہ غذائیت سے بھر پور لذیذ نعمت ہے جس میں شامل غذائی اجزاء قوت بخش ہونے کے ساتھ ساتھ کئی امراض کے لیے اکسیر ہیں

اس کی شفاء بخش خصوصیات کی بدولت اسے مکمل غذا کے طور پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے اس کے سینکڑوں موتیوں جیسے سنہرے دانے خوب چبا کر کھانے سے اس کے فوائد مکمل طور پر حاصل کیے جاسکتے ہیں



بڑی انجیر انتہائی میٹھی اور خوش ذائقہ ہوتی ہے یہ خون صاف کرنے کے ساتھ ساتھ سوزش اور خشک کھانسی میں بھی فائدہ مند ہے رات کو اس کا استعمال پیٹ صاف کرتا ہے۔ تازہ انجیر عموماً سبز رنگ کی ہوتی ہے لیکن اس کے علاوہ اس کا رنگ سیاہ بھی ہو سکتا ہے جو کہ سبز سے زیادہ خوش ذائقہ ہوتی ہے۔ خشک انجیر پوناشیم سے بھر پور ہے۔ اس میں سلینیم، آئرن، فاسفورس، اومیگا 3، اومیگا 6 کے ساتھ ساتھ فائبر کی بڑی مقدار موجود ہے اس کی افادیت دیکھتے ہوئے یہ کہا جاتا ہے کہ انجیر ایک غیر معمولی پھل ہے۔ انجیر میں ایسے غذائی اجزاء شامل ہیں۔ جو کہ نظام انہضام کو قوت بخشتے ہیں اور یہ صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کر کے جسمانی کمزوری اور لاغر پن کا سدباب کرتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال خون کا گاڑھا پن ختم کرتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے انجیر ایک شافی دوا ہے۔ یہ آنتوں کی صفائی کر کے معدے اور آنتوں کی کٹی پیاریوں کو دور کرتی ہے۔

آپ نے بازار میں اکثر خشک میوہ جات کی دوکان اور گروسری مارکیٹ میں ڈوری میں پروئی ہوئی ہار کی شکل میں انجیر ضرور دیکھی ہوگی یہ قدرت کی جانب سے پیش بہاؤ اند پر مشتمل بہترین تحفہ ہیں قرآن مجید میں نصرف انجیر کا ذکر موجود ہے بلکہ سورۃ التین اسی کے نام پر ہے۔ انجیر کو پھلوں میں بہت اعلیٰ مقام حاصل ہے جو نرم میٹھی اور گودے سے بھر پور بہت لذیذ اور صحت بخش ہوتی ہے یہ ناشپاتی کی شکل کا کھوکھلا پھل ہوتا ہے اس کا گودا شکر سے لبریز اور بیجوں سے بھر پور ہوتا ہے بیجوں کا رنگ سنہری ہوتا ہے جو اندرونی خلا کی دیواروں سے چپکے ہوتے ہیں۔ انجیر کی جسامت اور رنگ مختلف ہوتا ہے یہ دو قسم کی ہوتی ہے ایک جنگلی اور دوسری کاشت کی ہوتی اس کے درخت کی اوسط اونچائی 30 فٹ کے قریب ہوتی ہے یہ درخت سال میں دو بار پھل دیتا ہے اور یہ پھل بہت نازک ہوتا ہے جو پکنے کے بعد خود بخود ہی گر جاتا ہے۔ اس کا پکا ہوا پھل رس دار لذیذ اور صحت بخش ہوتا ہے۔ اس کے استعمال کی بہترین صورت اسے خشک کرنا ہے۔

### شاء بخش خصوصیات و طبی استعمال

انجیر کے صحت کے لیے فوائد بے شمار ہیں۔ یہ

انجیر میں معدنیات، ریشہ، وٹامن A، وٹامن B، وٹامن B2، کیلشیم، آئرن، فاسفورس، میگنیشیم، پوناشیم اور کلورین شامل ہیں۔

کیونکہ اس میں ریشہ کافی ہوتا ہے لہذا آنتوں کے لیے بے حد مفید ہے یہ وزن بڑھاتی ہے لہذا موٹاپے کا شکار لوگوں کو اس کا استعمال احتیاط سے کرنا چاہیے۔ خاص طور پر جب اس کا استعمال دودھ کے ساتھ کیا گیا ہو۔ انجیر کے کچھ خاص فوائد درج ذیل ہیں۔

### LDL کولیسٹرول کی سطح کم کرنے میں مفید

انجیر انتہائی جلدی گھٹنے والے ریشے پر مشتمل ہوتی ہے یہ فائبر عمل انہضام کے نظام کے ذریعے کولیسٹرول کی سطح کو کم کر کے اجسم سے خارج کر دیتا ہے۔ اس طرح انجیر کولیسٹرول کی نامیل سطح کو بحال رکھنے میں مددگار ہے۔

### امراض قلب کی روک تھام

انجیر دل کے لیے انتہائی مفید ہے خشک انجیر میں موجود اومیگا 3، اومیگا 6 اور فیٹی ایسڈز کے امراض کے خطرے کو کم کرنے میں مفید ہے یہ تقویت قلب ہونے کے ساتھ ساتھ دل کے پٹھوں کو طاقت بھی دیتی ہے۔

### چھاتی اور بڑق آنت کے کینسر سے بچاؤ

انجیر بڑی آنت کے سرطان کے خطرے کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ اس سے بچاؤ بھی کرتی ہے۔ اس میں موجود ریشے کی وجہ سے زہریلے مادوں کا اخراج ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے بڑی آنت کا سرطان ہونے کا خطرہ بہت حد تک کم ہو جاتا ہے۔ یہ بواسیر کی شکایت بھی دور کرتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ چھاتی کے کینسر میں بھی انتہائی مفید ہے اور اس کے خلاف تحفظ فراہم کرتی ہے۔



انجیر شیریں اور لذیذ خشک میوہ ہے۔ اس کے میٹھے چھال کے اندر چھوٹے چھوٹے سینکڑوں موتیوں جیسے سنہرے دانے ہوتے ہیں۔ اسے خوب چبا کر کھانا چاہیے۔ اس کی مناسب مقدار بار بار ایک چبا کر کھانے سے پیٹ کے بادی اثرات، خون کے کئی عوارض تلی، جلگی پیاریاں اور گردے اور سانس کے عارضے سے تحفظ فراہم ہوتا ہے۔ یہ مختلف دماغی امراض میں بھی مفید ہے۔ طبیعت میں نرمی پیدا کر کے دل کو فرحت بخشتی ہے۔ انجیر شام فلسطین اور مصر کا پودا ہے۔ انجیر کا درخت برگد کے درخت سے ملتا جلتا ہوتا ہے اسے مغربی ایشیاء ایران اور ترکی کا پھل بھی کہا جاتا ہے۔ انجیر بھارت، پاکستان اور عرب میں بھی پائی جاتی ہے۔ پاکستان میں پنجاب میں انجیر کی جنگلی قسم بکثرت ہوتی ہے۔ قدیم زمانے میں انجیر کو بہت مقدس پھل سمجھا جاتا تھا اور اسے مکمل غذا کے طور پر استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ روم اور یونان میں مذہبی تہواروں میں اس کا خصوصی طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کے درخت کے ساتھ کئی مذہبی اور ماورائی داستانیں بھی منسلک کی گئی ہیں قرآن مجید کے علاوہ اس کا ذکر بائبل میں بھی موجود ہے۔ اگرچہ انجیر کی بہت ساری اقسام ہیں لیکن بڑا انجیر زیادہ فائدہ مند ہوتی ہے۔ بہ نسبت دوسری انجیر کے



بھگوئی جائے انجیر کھانے کے بعد وہ پانی بھی پی لیتا  
چاہیے کیونکہ اس کے بہت سے غذائی اجزاء پانی میں  
جذب ہو جاتے ہیں۔

## انجیر کی برفی

ضروری اشیاء:

شک انجیر	: 1½ کپ
کھجور (بج نکال دیں)	: 1½ کپ
بادام	: 25-30 عدد
کاجو	: 15-20 عدد
پستہ	: 15-20 عدد
گھی	: ½ کپ

ترکیب:

شک انجیر کو پیالے میں 2-3 کپ پانی ڈال کر  
3-4 گھنٹوں کے لیے چھوڑ دیں پھر پانی سے نکال کر  
اس کی پیوری بنالیں یا آپ اسے 1 کپ تیز گرم پانی



میں 5-10 منٹ کے لیے چھوڑ دیں اور پھر پانی سے  
نکال کر اس کا پیسٹ بنالیں۔ اگر ضرورت ہو تو پیسٹ  
بنانے کے لیے تھوڑا سا پانی استعمال کر سکتی ہیں۔  
کھجور کو چوب کے ½ کپ گرم پانی میں ڈال کر  
15-20 منٹ رھیں اور اس کی بھی پیوری بنالیں۔  
بادام کا جو اور پستہ کو ہار یک چوب کر لیں۔  
ایک ٹرے کو گھی لگا کر چکنا کر لیں۔ سوس پین  
میں گھی ڈال کر گرم کریں اور اس میں انجیر اور  
کھجور کی پیوری ڈال کر اچھی طرح چھچکے کی مدد  
سے مکس کریں۔

آمیڑہ شک ہونے لگے تو بادام پستہ اور کاجو  
ڈال کر اچھی طرح مکس کر کے 10-15 منٹ  
مزید پکانیں چھپے مستقل چلائیں۔ جب آمیزہ  
سوس پین کی سائیڈ چھوڑنے لگے اور گھی الگ نظر  
آنے لگے تو اسے ٹرے میں نکال کر اس کی سطح کو  
پھیلاتے ہوئے ہموار کر دیں اسے ٹھنڈا اور  
سیٹ ہونے کے لیے چھوڑ دیں جب ٹھنڈی ہو  
کر جم جائے تو چھری کی مدد سے ٹکڑے کاٹ  
لیں اور سرور کریں۔



جبکہ دوسری غذاؤں کی غذا اسیت بڑھانے کے لیے ان  
کے استزاج کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ دودھ  
کے ساتھ اس کے استزاج کو بہت اعلیٰ درجے کا خیال  
کیا جاتا ہے۔ انجیر عام طور پر ایک اور جام تیار کرنے  
کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس سے تیار کی جانے  
والی پڈنگ بہت ہی لذیذ ہوتی ہے کیونکہ انجیر میٹھی اور  
نرم ہوتی ہے لہذا اس کا استعمال شکر کے متبادل کے طور  
پر بھی کیا جاسکتا ہے۔ اسے کھیر، کیک، بیکری کی دوسری  
مصنوعات اور جام جیلی بنانے میں بھی شامل کیا  
جاتا ہے۔

• دودھ میں کچھ انجیر ڈال کر اُبال لیں اور ٹھنڈا کر کے  
انجیر کھا کے دودھ پی لیں۔ یہ جسم کو طاقت دینے کے  
ساتھ خون بنانے کے لیے مفید ہے۔  
• دودھ میں ایک انجیر اور 5-10 بادام ڈال کر چند  
منٹ اُبالیں اور اگر چاہیں تو حسب ذائقہ شکر ملا کر پی  
لیں ساتھ ہی انجیر اور بادام کھالیں۔ یہ خون صاف  
کر کے صالح بناتا ہے اور پیسٹ سے فاسد مادے  
خارج کرتا ہے اس سے بھوک میں بھی اضافہ ہوتا ہے  
لہذا جن لوگوں کو بھوک کم لگتی ہو انہیں اس کا استعمال  
ضرور کرنا چاہیے یہ ذیابیطس میں بھی مفید ہے اسے  
اپنے نظام انہضام کی صلاحیت کے مطابق استعمال کرنا



## ذیابیطس میں مفید

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے انجیر انتہائی مفید  
ہے امریکن ذیابیطس ایسوسی ایشن انجیر کے استعمال کی  
خصوصی سفارش کرتی ہے۔ جس کی وجہ اس میں موجود  
بڑی مقدار میں اعلیٰ قسم کا فائبر (ریش) ہے۔ ذیابیطس  
کے وہ مریض جنہیں انسولین کا انجکشن لینا پڑتا ہے۔  
ان کے لیے انجیر بے انتہا مفید ہے۔ اس میں پوناشیم  
کی وافر مقدار بھی موجود ہوتی ہے۔ جو کہ خون میں شکر  
کی مقدار کو کنٹرول کرنے میں مددگار ہے، لیکن انجیر  
کے پتے مخالف ذیابیطس یعنی الٹ تاثیر رکھتے ہیں۔

## ہائی بلڈ پریشر میں فائدہ مند

انجیر کے استعمال سے ہائی بلڈ پریشر کی روک تھام  
میں مدد ملتی ہے۔ اس میں موجود پھر پور پوناشیم اور کم  
مقدار سوڈیم بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتے ہیں کیونکہ  
خون میں پوناشیم کی کمی اور سوڈیم کی زیادتی کی وجہ  
سے بلڈ پریشر ہائی ہونے کی شکایت ہوتی ہے جبکہ  
انجیر پوناشیم سے مالا مال ہے جو کہ بلڈ پریشر کو کم رکھنے  
میں مفید ہے۔

## بڈیوں کی مضبوطی

انجیر میں کیلشیم کی مقدار بھی بہت زیادہ ہوتی ہے  
کیلشیم ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے بہت ضروری ہے۔  
انجیر میں موجود کیلشیم کی وافر مقدار جسم میں کیلشیم کی کمی کو  
پورا کرتی ہے اور انجیر میں پوناشیم کی موجودگی پیشاب  
میں کیلشیم کے اخراج کو روکتی ہے۔

## اعصابی کمزوری کا علاج

بڑی عمر کے وہ افراد جن کے اعصاب اور ہڈی  
کمزوری کے باعث متاثر ہو جاتے ہیں ان کے لیے  
انجیر کا استعمال انتہائی مفید ہے یہ خون کی کمی میں بھی  
مفید ہے اور خون صالح بناتی ہے۔ یہ خون کے سرخ  
ذرات میں اضافہ کرتی ہے اور خون میں زہریلے  
مادے ختم کر کے خون صاف کرتی ہے۔

## حلق اور پیپٹرز کے لیے مفید

انجیر حلق کے درد، زخم اور ہر قسم کی ہونے والی  
تکلیف میں بہت مفید ہے یہ کالی کھانسی اور دمہ  
سمیت مختلف سانس کے امراض میں بھی فائدہ  
مند ہے اور پھیپڑوں کو طاقت دیتی ہے یہ پلغم میں  
بھی مفید ہے اسے کھانے سے گھا بیٹھ جانے یا  
بند ہو جانے کی شکایت بھی نہیں ہوتی۔ یہ حلق کی  
سوزش سینے کے دباؤ اور پھیپڑوں کی سوجن میں  
بھی انتہائی مفید ہے۔

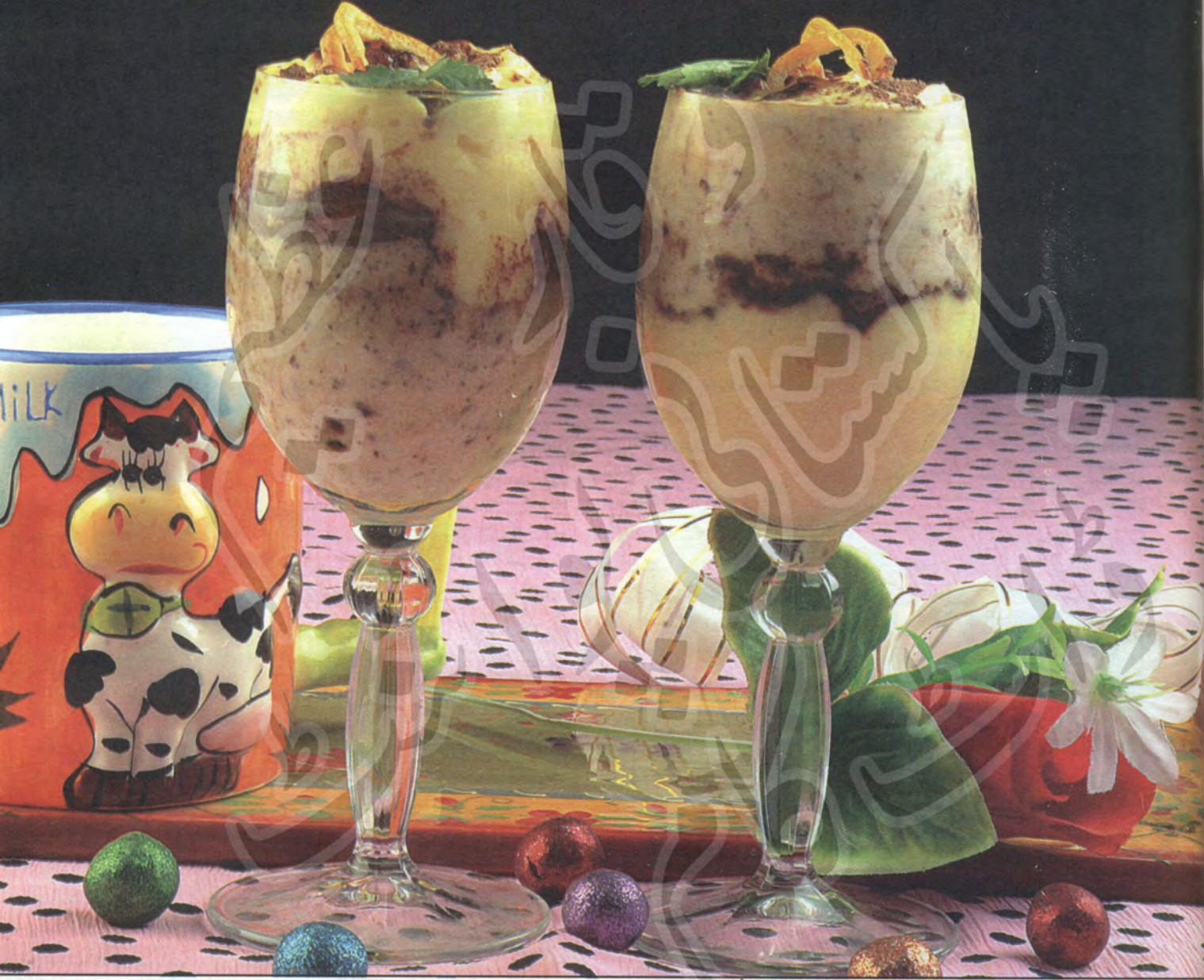
## انجیر کا استعمال و احتیاط

انجیر کو کئی صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔  
اسے بطور میوہ انفرادی طور بھی کھایا جاتا ہے



# صبح کا آغاز

خوش ذائقہ توانائی سے بھرپور کافی کسٹرڈ دودھ و نیلا کسٹرڈ ڈیلا میٹ سے کیجئے اور سارے دن تروتازہ رہیے



Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

2 کھانے کے چمچے : 2 کھانے کے چمچے : 1/2 چائے کا چمچ	دنیلا کسٹرڈ پاؤڈر : چینی : دنیلا ایسینس	کیونکی چھال (باریک کٹی ہوئی): 1 کھانے کا چمچ ضروری اشیاء: (دنیلا کسٹرڈ کے لیے) دودھ : 1 1/2 کپ	3 کھانے کے چمچے : 1 1/2 چائے کا چمچ : 1 کھانے کا چمچ	چینی : کافی : کوکو پاؤڈر	ضروری اشیاء: (کافی کسٹرڈ کے لیے) دودھ : 1 1/2 کپ 1 کھانے کا چمچ
---	---	--	--	--------------------------------	---

ترکیب:

**کافی کسٹرڈ بنانے کے لیے:** 1/2 چائے کا چمچ کافی اور کوکو پاؤڈر کو کس کر لیں۔ دودھ گرم کریں۔ اس میں چینی، کارن فلور تھوڑے ٹھنڈے دودھ میں کس کر کے ڈال دیں اور چمچ چلائیں۔ گاڑھا ہو جائے تو چوبے سے اتار لیں۔ اس کو تھوڑا ٹھنڈا کر کے اس میں باقی چینی ہوئی 1 چائے کا چمچ کافی بیکے ہاتھ سے کس کریں۔  
**دنیلا کسٹرڈ بنانے کے لیے:** دودھ گرم کر کے چینی ڈالیں کسٹرڈ پاؤڈر ٹھنڈے دودھ میں کس کر کے ڈال دیں دنیلا ایسینس بھی شامل کر دیں کسٹرڈ گاڑھا ہو جائے تو چوبہا بند کر دیں۔ ایک گلاس میں آدھا کافی کسٹرڈ ڈالیں۔ کافی اور کوکو پاؤڈر کا تھوڑا سا کچر ڈالیں۔ اس پر دنیلا کسٹرڈ ڈال کر دوبارہ کوکو اور کافی پاؤڈر چمک کر کیونو تھکے سے گارش کر دیں۔ دوسرے گلاس میں دنیلا کسٹرڈ ڈالیں تھوڑا کافی اور کوکو پاؤڈر چمک دیں۔ کافی کسٹرڈ ڈالیں اور باقی کافی اور کوکو پاؤڈر چمک کر کیونو تھکے سے گارش کر دیں۔



## شفاء بخش خصوصیات کا حامل لذیذ پھل!



انار ایسا شیریں پھل ہے جس کے درخت کی چھال، جڑ، پھول، پھل اور پھل کے چھلکے بھی انتہائی صحت بخش خصوصیات سے بھرپور تسلیم کیے جاتے ہیں یہ اینٹی آکسیڈنٹ ہونے کی وجہ سے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہوئے مختلف انفیکشنز سے بچاتا ہے

انشین حسین بگڑا

**سرخ قندھاری انار اپنی مٹھاس، رسیلے پن اور لذت کی وجہ سے دنیا بھر میں اپنی مثال آپ ہے جس کے لذت دار رسیلے بیجوں سے لے کر اس کا شیریں رس بھی اپنے ذائقے میں لاجواب ہوتا ہے**

انار میں پروٹین، کیلشیم، آئرن، وٹامن C، فاسفورس اور وٹامن B کمپلیکس کی بھی کچھ مقدار پائی جاتی ہے۔ کیلی فورنیا کے فوڈ ریسرچرز کے مطابق انار کے اندر جراثیم کش خصوصیات پائی جاتی ہیں یہ ایک ایسا اینٹی آکسیڈنٹ پھل ہے جو جگر کے پڑمردہ خلیات کو حیات نو بخشنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ شاید یہی وجہ ہے کہ برصغیر کے اطباء و حکماء قدیم زمانوں سے دق و دل یعنی فی بی کے مریضوں کو انار کا بکثرت استعمال کرنے کا مشورہ دیتے چلے آتے ہیں۔ انار کی جڑ کی چھال کو ابال کر مریض کو پلانے سے پیٹ کے کڑے مر جاتے ہیں جبکہ طبع یخار کے بعد ہونے والی کمزوری بھی اس جو شاندارے کے استعمال کے بعد ختم ہو جاتی ہے۔ انار کی ایک خاص خوبی یہ بھی ہے کہ انار کا استعمال دیگر استعمال کی جانے والی غذاؤں میں سے وٹامن A کو جذب کر کے جگر میں محفوظ کرنے میں معاونت فراہم کرتا ہے اور جسم کے اینٹی نظام (Immunue System) یا مدافعتی نظام کو مضبوط بناتے ہوئے مختلف قسم کے انفیکشنز سے جسم کو محفوظ رکھنے کے لیے جسم کی دفاعی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے۔ انار کے بیجوں کے ساتھ ساتھ انار کے چھلکوں کا وہ اندرونی سفید حصہ جس میں انار کے دانے جڑے ہوئے لگے ہوتے ہیں اُسے اگر انار کے دانے الگ کر کے چھلکے سمیت خشک کر لیا جائے اور کارلی مرچوں اور خوردنی نمک کے ساتھ ملا کر پیس لیا جائے تو اس نمین سے دانت صاف کرنے سے نہ صرف مسوڑھوں کی سوچن دور ہوتی ہے بلکہ ان سے مستقل رسنے والا خون بھی رک جاتا ہے، مسوڑھوں کے ریشے بھی مضبوط ہوتے ہیں اور دانتوں کی صحت مضبوطی اور چمک میں بھی حیرت انگیز حد تک اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ انار دست، متلی، قے، ڈائیریا، پیچش، گردے، مثانے کی تکالیف و دیگر صفرای امراض کے خاتمے کے لیے ایک بہترین دوا کی حیثیت بھی رکھتا ہے اسی لیے سائنسے کہتے چلے آئے ہیں ایک انار سو بیمار یعنی مزیدار ڈالتے کا حامل یہ خوبصورت پھل درجنوں بیماریوں کا ایک علاج ثابت ہوتا ہے۔

بیکٹیریا یا کیمیائی تعامل کر کے اسے تیزی سے گلا سڑا تنا شروع کر دیتے ہیں اور نتیجتاً پھل کھانے کے قابل نہیں رہتا ہے۔ یہ بڑی حیرت کی بات ہے کہ قدرت نے اتنی مہارت و مشاقی سے ان رسیلے بیجوں کو بحفاظت انار کے چھلکوں کے اندرونی نرم جیسر ز میں سمیٹا ہوا ہے کہ اگر اس پھل کو بحفاظت رکھا جائے یعنی اس پر دباؤ نہ پڑنے دیا جائے تو یہ بیجوں تک صحیح اور قابل استعمال حالت میں رکھا جاسکتا ہے یہی وجہ ہے کہ دیگر پھلوں کے مقابلے میں اس کی ”صفیغ لائف“ بھی زیادہ ہے اور یہ ان علاقوں جہاں اس کی کاشت نہیں ہوتی یا سانی برآمد کیا جاسکتا ہے۔

غذائی مورخین انار کی تاریخ لگ بھگ دو ہزار برس زمانہ قبل از مسیح بتاتے ہیں ان کے مطابق ایران، انار کا اصل وطن ہے۔ جنگلی انار شام، شمالی ہندوستان (بہالیہ کے پہاڑی سلسلے) اور افغانستان کے کچھ علاقوں میں آج بھی ملتا ہے۔ حضرت موسیٰ کے زمانے کا کاشت کیا ہوا علیٰ قسم کا انار فلسطین، شام اور لبنان کے علاقوں میں عام ہو چکا تھا یہی وجہ تھی کہ اس علاقے کے ایک مشہور شہر کا نام ”رمان“ تھا بابل کے معلق باغوں (Hanging Garden of babylon) کی تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ اس حسین باغ میں بھی جگہ جگہ انار کے درخت پر فریب منظر پیش کرتے تھے۔ موجودہ زمانے میں انار کی اچھی قسمیں ترکی، ایران، افغانستان، شام، مراکش اور اسپین میں پیدا کی جاتی ہیں ہندوستان میں پونا اور شولا پور کے انار اپنے ڈالتے کے لیے مشہور ہیں۔

ہے جو کہ عراق میں پائے جانے والے انار کی قسم سے ملتا ہے اور اس میں بیج بھی نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں جبکہ دوسری قسم کا نام ”نانا (Nana)“ ہے جو کہ پودے کی اونچائی بس اتنی ہی ہوتی ہے کہ یہ ایک اوسط قد کے مالک شخص کے گھٹنوں تک آسکے۔ انار برصغیر پاک و ہند کے علاوہ چین اور جاپان میں بھی بکثرت پیدا ہونے والا پھل ہے۔ سعودی عرب کے شہر طائف کا انار بھی بہترین انار کی فہرست میں شمار کیا جاتا ہے۔ انار ایک ایسا شیریں پھل ہے جس کے درخت کی چھال، جڑ، پھول، پھل اور یہاں تک کے اس پھل کے چھلکے بھی شفاء بخش خصوصیات سے بھرپور تسلیم کیے جاتے ہیں۔ انار بہت ہی لذیذ ایک بیج دار پھل ہے اور اس کے بیج لذت و توانائی و صحت بخش خصوصیات کا مجموعہ ہونے کی وجہ سے ہی بہ رغبت و شوق کھائے جاتے ہیں۔ اس کی جلد ملائم ہونے کے ساتھ ساتھ انتہائی سخت ہوتی ہے اسی لیے انار کاٹنے کے لیے ہمیشہ تیز نوکیلی چھری استعمال کی جاتی ہے تاکہ چھلکوں کو سرعت کے ساتھ بقاء پھل پر دباؤ دینے کا ناجائز کیونکہ یہ بظاہر سخت دکھائی دینے والے چھلکے معمولی سا دباؤ پڑنے پر چٹکنے لگتے ہیں اور ان چھلکوں کے اندر قدرت نے جس خوبصورتی سے جیسر ز ایسے خانوں میں اتنی خوبصورتی سے ان لذت دار رسیلے بیجوں کو ترتیب سے رکھا ہوا ہوتا ہے وہ چھلکوں کے چٹکنے کی وجہ سے دب کر پچھچھے سے ہوجاتے ہیں اور انار کی بھی حصے سے پچک جائے تو پھل میں موجود نباتاتی

موسم سرما کی آمد سے قبل جو خوش رنگ پھل، فروٹ سائز پر اپنی بہار بکھیرتا نظر آتا ہے۔ اُسے ہم سب انار کے نام سے جانتے ہیں۔ Lythraceae نامی نباتاتی خاندان سے تعلق رکھنے والے اس پھل کا نباتاتی نام Punica granatum ہے۔ انار فارسی اور ہندی زبان کا لفظ ہے اسی لیے اردو میں بھی اسے انار کے نام سے ہی پکارا جاتا ہے۔ انار کو عربی زبان میں رمان، بنگالی میں واڑم، سندھی میں واڑھوں اور انگریزی میں Pomegranates کہتے ہیں۔

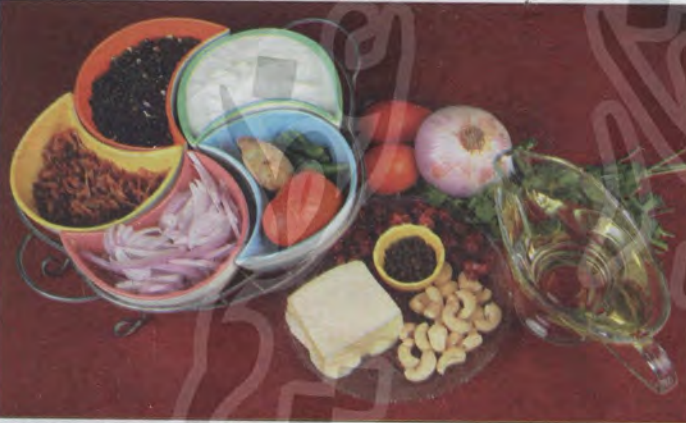
انار چھاڑی دار درخت میں آنے والا پھل ہے اس کے درخت کی اونچائی زیادہ سے زیادہ 14 فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کے پتے ابتداء میں تانے ایسی سنہری رنگت کے حامل ہوتے ہیں اور پھر سبزی مائل سنہری ہو جاتے ہیں۔ موسم خزاں میں یہ پتے پیلے ہو کر جھڑنا شروع ہو جاتے ہیں۔ درخت پر پھل لگنے سے قبل گہرے سرخ رنگ کے شگوفے ان بڑی مائل سنہرے پتوں کے بیچ میں سے جھانکتے ہوئے اپنی بہار دکھانا شروع کرتے ہیں اور چند دنوں کے وقفے سے ان شگوفوں میں سے اور نچر رنگت کے حامل چھوٹے سا ئیز کے تیز کھر درنی نوکی اور پتلی چوچ کے حال چھوٹے چھوٹے پھل نمایاں ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ یک جانے کے بعد یہ پھل 3-4 انچ تک بڑے ہوتے ہیں جبکہ افغانستان کے علاقے قندھار میں پیدا ہونے والے قندھاری انار کا سا ئیز 5-6 انچ تک کا بھی ہوتا ہے۔ قندھار شہر میں پایا جانے والا انار اپنی مٹھاس، رسیلے پن اور لذت کی وجہ سے دنیا بھر میں خاص شہرت رکھتا ہے تیز قندھاری انار کی سرخ رنگت بھی اپنی مثال آپ ہے اسی لیے تو اکثر شعراء محبوب کے لبوں کو قندھاری انار سے تشبیہ دیتے نظر آتے ہیں۔ عراق میں پایا جانے والا انار دنیا بھر کے غذائی ماہرین کے مطابق نمبروں کی پوزیشن پر ایستادہ ہے۔ یہ سا ئیز میں بھی قندھاری انار کے مقابلے پر رکھا جاسکتا ہے بیجوں کی تعداد سے لے کر اس کا شیریں رس بھی ہر لحاظ پر قرار دیا جاتا ہے۔ جبکہ کیلی فورنیا میں قائم ایک نباتاتی تحقیقی ادارے نے قندھاری کر کے جو انار کی دو نئی اقسام تخلیق کی ہیں ان میں ایک کا نام ”ونڈرفل“





کئی طرح کے طرز پکوان اور ذائقے اس ملک کی پہچان ہیں جو کہ اپنے اجزائے ترکیبی اور صحت بخش سمندری غذا کے طور پر نمایاں حیثیت رکھتے ہیں

**اسپینش کھانے محض خوراک کا حصہ نہیں ہوتے بلکہ تفریحی اور سماجی ماحول کا حصہ بھی ہیں جسے وہاں کے عوام اپنی خوش مزاجی اور سماجی تعلقات کے ساتھ خوبصورت بناتے ہیں**



رول پر مشتمل ہوتا ہے یہاں آلیٹ خصوصاً ٹروٹیلار بھی ناشتے میں کھانا پسندیدگی اور مقبولیت رکھتا ہے۔ دوپہر اور رات کا کھانا ناشتے کی نسبت زیادہ پر تکلف ہوتا ہے۔ اسپینش تاپس نہایت مقبول ہیں جو کہ شہروں کے علاوہ چھوٹے دیہاتوں میں بھی عام ہیں۔ تاپس (Tapas) اسپینش کا مشہور کھانا یا اسٹیک سماجی ماحول کا ایک حصہ ہے جو کہ زیتون، پنیر اور گوشت وغیرہ پر مشتمل ہوتا ہے۔ دن بھر کے کھانوں میں دوپہر کا کھانا سب سے زیادہ اہمیت کا حامل ہے اور زیادہ تر ریسٹورانٹ میں ہی کھانا کھایا جاتا ہے۔ جہاں لوگ کام سے فارغ ہو کر کھانا کھاتے ہیں اور کچھ دیر تفریح کے طور پر گزارتے ہیں۔ اسٹارٹر کے طور پر اسٹو اور سوپ کا استعمال کیا جاتا ہے تاپس مینیو پنیر، پھلی اور بھری کے پکوان Canapes جو کہ ٹوسٹ کی طرح یا سادی بریڈ سلاٹس میں کٹی ہوئی ہوتی ہے اور اس پر ٹانگ وغیرہ پنیر یا مکھن لگا کر کی جاتی ہے اور سیوری پیسٹری جیسی سادہ ڈشز پر مشتمل ہوتا ہے، عام روایتی اسپینش کھانوں میں کیلا، سلاڈ اور تلے ہوئے آلو اسٹارٹر کے طور پر شامل ہوتے ہیں جبکہ میٹھی ڈشز عام طور پر انڈے، بادام، میدے اور دودھ وغیرہ کے ساتھ بنائی جاتی ہیں۔

کے گوشت سے تیار کیے جاتے ہیں اور Jamon Serrano جو کہ نیم اور چھوٹی تازہ مچھلیوں جو ہری، لال اور اورنج ہونے کے ساتھ نہایت چمکی ہوئی ہیں پر مشتمل ہوتا ہے۔

**اسپینش کھانوں کے خوش رنگ و خوش ذائقہ انداز:**

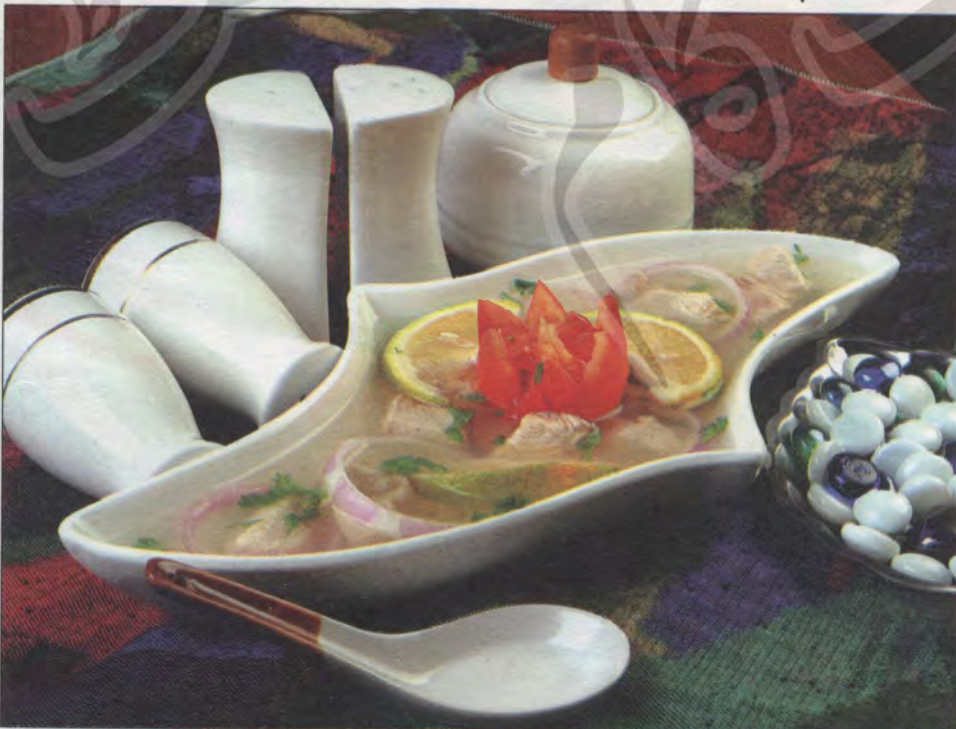
پنیر اور زیتون کا تیل یہاں کے کھانوں میں خصوصیت سے استعمال ہوتا ہے جبکہ ریڈ میٹ اور تازہ بزیوں کا استعمال بھی عام ہے جن سے تیار کی جانے والی لذت سے بھرپور ڈشز لا جواب ذائقہ رکھتی ہیں دال مختلف پھلیاں، سیم اور مٹر وغیرہ یہاں کے روایتی کھانوں کا حصہ ہیں اور درمیانے طبقے میں زیادہ مقبول ہیں۔

اسپینش کھانوں میں آلو، مرچ اور ٹماٹر کا استعمال یورپ سے آیا ہے۔ روایتی ہسپانوی یا اسپینش کھانوں میں زیتون کا تیل نہایت اہم ہے اور زیادہ تر اسی کا استعمال کیا جاتا ہے اسی طرح تازہ زیتون، لسن اور سوٹ و تیز مرچیں بھی ان کھانوں میں استعمال ہونے والے اہم جز ہیں۔ پھلی کے علاوہ چکن، بیف، لمب اور پوک کا استعمال یہاں کے کھانوں میں خصوصی طور

اسپینش یا ہسپانوی ثقافت کی کشش یا خاص بات یہاں کی ثقافتی و تہذیبی رنگارنگی اور جدا گانہ علاقائی و روایتی انداز ہیں۔ اس ملک کی ثقافت سمندری اثرات کی واضح عکاسی کرتی ہے اسپین کا مختلف ثقافتوں کے ساتھ وسیع تاریخ پر مبنی دور اس کے منفرد پکوان کے ذائقے پر بھی اثر انداز ہے موجودہ دور کے اسپینش کھانے یونانی، رومن، فوئیکن اور مورس علاقوں کے کھانوں سے متاثر ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اسپینش کھانے اپنے مختلف پکڑ پکڑاؤ اور ماحول و موسم کے لحاظ سے انواع و اقسام کی ڈشز پر مشتمل ہوتے ہیں ارد گرد پانی کی وجہ سے یہاں کے لوگوں کی خوراک میں سمندری غذا خصوصی اہمیت رکھتی ہے۔ ہزاروں طرح کے طرز پکوان اور ذائقے اس ملک کی پہچان ہیں جو کہ اپنے تازہ اجزائے ترکیبی اور صحت بخش سمندری غذا کے طور پر ایک شہرت رکھتے ہیں۔

اس جزیرہ نما ملک کی خوراک دو بنیادی اقسام پر مشتمل ہے ایک شمال مغربی حصے کے مطابق جس میں گوشت، بہت زیادہ چربی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے جبکہ دوسری قسم جنوبی حصے کے لحاظ سے زیادہ تر سمندری خوراک پر مشتمل ہے۔

اسپین کے کھانوں کا طریقہ کار تقریباً پورے اسپین میں ایک جیسا ہی ہے یعنی پکانے کے طریقہ کار سے لے کر کھانے کے انداز تک اور ڈشز کے نام بھی ایک طرح کے یکساں اور جانے جاتے ہیں سوائے ان کچھ کھانوں کے جو کہ کسی مخصوص جگہ یا علاقوں سے منسوب ہیں۔ خاص طور پر سب سے زیادہ اہم مثال پوٹیڈو آلیٹ کی ہے جیسے ٹروٹیلار یا پٹانا (Trotilla de Patata) یا (Trotilla espanola) صرف ٹروٹیلار بھی کہا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پائیلا (Paella) جو کہ چاولوں کے ساتھ مختلف سبزیوں، ساجز اور زعفران وغیرہ پر مشتمل ہے۔ سوپ، اسٹو، ساجز جو کہ گائے، بھیڑ اور مرغی وغیرہ







سے کم چیزوں کے ساتھ کر لینا ہے۔ زیادہ تر توانائی جلدی میں ہوتے ہیں کہ صرف اور خج جوں کے ایک گلاس پر ہی اکتفا کرتے ہیں یا پھر چاکلیٹ ملک یا ایک کپ کافی جو کہ فوراً پی لی جائے۔ کبھی بکھار چیشٹری یا آلیٹ وغیرہ کا تکلف کیا جاتا ہے۔ اسی طرح عام رواج یہی ہے کہ کھانا کھانے کا اہتمام کھر سے باہر کسی ریسٹورینٹ یا بار



اور کافی شاپ وغیرہ میں ہو وہ کھر میں اس طرح کا کوئی بھی اہتمام بالکل بھی نہیں کرتے۔ ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے درمیان بوکیڈ یلو یا سینڈوچ جو کہ چھٹی، کرلڈ نیم پیر اور گوشت وغیرہ کی فیلڈنگ پر مشتمل ہو کھایا جاتا ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ لچ ناٹم میں ابھی کافی وقت باقی ہے۔ اسپین میں لچ ناٹم عام طور پر 3 بجے دوپہر کو ہوتا ہے۔ دوپہر کا کھانا ایک بڑی ڈیل پر مشتمل ہوتا ہے اور کھانے کا دورانیہ ڈیڑھ سے دو گھنٹے پر مشتمل ہوتا ہے۔ دوپہر کے کھانے کا وقت اسپین کے ریسٹورنٹس کے لیے نہایت مصروفیت کا ہوتا ہے اور لچ ناٹم میں تمام ریسٹورنٹ عام طور پر بھر جاتے ہیں۔ ہر ریسٹورنٹ قانون کے تحت پابند ہے کہ وہ ”Menu del dia“ یعنی ایسی ڈیل فراہم کریں جو کہ کم از کم 3 ڈشز پر مشتمل اور فکس پرائز پر مبنی ہوں۔ اس طرح یہ کھانے اپنی اصل قیمت سے نہایت کم قیمت پر دستیاب ہوتے ہیں یہی وجہ ہے کہ یہاں ریسٹورنٹ وغیرہ سماجی رابطوں اور تفریح کا ایک ذریعہ ہیں اس کے باوجود یہاں کے لوگ بہت زیادہ ہیوی کھانے دوپہر کے وقت میں کھانا پسند نہیں کرتے

یہاں کے کھانے عام طور پر سادہ اور آسان ہوتے ہیں ان میں سادہ ترکیب اور اجزاء استعمال کئے جانے کے باوجود یہ کھانے صرف خوراک کا حصہ نہیں ہوتے بلکہ تفریحی اور خوش محسوس کرنے کے لیے بھی ہوتے ہیں۔ اکثر کھانے خشک اور نمکین ہوتے ہیں عام طور سے سوٹ ڈش کے طور پر میٹھے موی پھل کا استعمال بھی کیا جاتا ہے اور ایک اور ڈیزرٹ وغیرہ پر تکلف موافقوں پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ ان کھانوں میں ساجر کا استعمال بھی بہت عام ہے۔ لہن اور لال مرج کا استعمال ان کے اکثر کھانوں میں ہے تماشکا کیا جاتا ہے۔

اسپینش لوگ دوپہر کے کھانے کو بہت اہمیت دیتے ہیں۔ اور اس کا دورانیہ تقریباً 2 گھنٹے بھی ہو سکتا ہے اور عموماً یہ کم از کم 3 یا اس سے زائد ڈشز پر مشتمل ہوتا ہے۔ کھانا عام طور سے دوپہر 2-3 بجے کے بعد کھایا جاتا ہے۔ یہاں دوپہر کے کھانے کو لا کومیدا (Lacomida) اور رات کے کھانے کو لا کینا (Lacena) کہا جاتا ہے جبکہ ناشتہ نہایت ہی ہلکا کرنے کا رواج ہے۔

### اسپینش عوام کا غذائی طرز عمل و خوبصورت روایات:

کسی بھی یورپین قوم کے مقابلے میں اسپینش عوام لمبی ورنگ ٹائٹنگ رکھتے ہیں لہذا خود کو فٹنس اور توانائی سے بھر پور رکھنے کے لیے یہ دن کے درمیان حصے میں ایک بہترین کھانے کا اہتمام کرتے ہیں۔

عام خیال یہی ہے کہ دن کے آغاز پر ایک بھر پور ناشتہ ضروری ہے۔ ایک مقولہ ہے کہ ناشتہ بادشاہ کی طرح کرو۔ دوپہر کا کھانا شہزادے کی طرح اور رات کو کسی غریب کی طرح کھاؤ لیکن اسپینش عوام کے لیے یہ ایک احقانہ خیال ہے کسی بھی روایتی اسپینش کے نزدیک ناشتہ کم سے کم وقت میں کم

ہیں۔ لیکن ایسا ہر جگہ نہیں ہوتا مثلاً بارسلونا اور میڈرڈ ایسے شہر ہیں جہاں ٹاپس ریسٹورنٹ جو کہ پرائم لوکیشن پر ہیں اور ہیوی ٹاپس دینے کے حوالے سے مشہور ہیں یہ ہر وقت گاہکوں سے بھرے رہتے ہیں جو کہ ہر چیز کے لیے باقاعدہ ادائیگی کرتے ہیں۔ اسپین میں کوئی ریسٹورنٹ لچ ناٹم کے بعد رات 8 بجے سے پہلے کام شروع نہیں کرتا اور ان کے کچن اس وقت تک بند رہتے ہیں، اور اگر کبھی آپ اس وقت سے پہلے ریسٹورنٹ پہنچیں تو یہ بالکل خالی ملے گا جہاں آپ کا استقبال وہاں کا اسٹاف کرے گا یا پھر کچھ معمر سیاح افراد نظر آئیں گے۔

بہر حال یہ ایک حقیقت ہے کہ اسپین میں کھانے کو ایک روایتی اہمیت حاصل ہے۔ جو کہ اپنے چٹ پٹے، مصالحے دار کھانوں کیساتھ ایک انفرادی حیثیت رکھتا ہے۔ اور اپنی رنگ رنگ ثقافتی اثرات کو بھی نمایاں کرتا ہے۔ نور ازم ایسوی ایشن کے تحت اسپین کی تاریخی و ثقافتی حیثیت اور اس کے اثرات کو جو کہ طرز زندگی سے طرز طباعتی کھانا کھانے سے

اس کی تیاری اور اجزاء ترکیبی تک ایک دلچسپ اور منفرد انداز رکھتا ہے کو اجاگر کرنے کے لیے مختلف فیٹیول وغیرہ کا انعقاد بھی کیا جاتا ہے۔ ان کی روایات کو دیکھ کر اندازہ ہوتا ہے کہ اسپینش عوام اپنی سادگی کے ساتھ نہایت فطری عادت و اطوار رکھتے ہیں یہ کام کو نہایت اہمیت دیتے ہیں اور اس کے بعد ایک بہت اچھے کھانے کے ساتھ دوستوں اور خاندان والوں سے ملنا ملنا پسند کرتے ہیں اور ان کی انجوائے منٹ اور تفریح کے لمحات بھی انہی اوقات میں موجود ہوتے ہیں جنہیں وہ اپنی خوش مزاجی اور سماجی تعلقات کی مدد سے خوبصورت بناتے ہیں۔

☆☆☆



# اسپینش ڈشز اسپیشل



نت نئے چٹ پٹے منفرد و مزیدار ذائقوں کے ساتھ دیس بدیس کے پکوان اپنے قارئین سے متعارف کرواتے ہوئے اس بار ماہنامہ کچن آپ کو ایک ایسی ہی سرزمین سے متعارف کرائے گا۔ جزیرہ نمالک اسپین جو تاریخی طور پر اپنے کھانوں کے حوالے سے یونانی، رومن، مورس، فونیکین اور دیگر کئی علاقوں کے کھانوں سے متاثر ہے۔ یہ مسلمانوں کے عروج کے دور میں ان کی تہذیب و تمدن کا حصہ بھی رہا ہے اور دنیا بھر میں اندلس کے نام سے جانا گیا۔ اسپینش یا ہسپانوی کھانے اپنے مختلف کچر، جغرافیے اور ماحول کی وجہ سے انواع و اقسام کی لذت و صحت بخش اجزاء پر مشتمل ڈشز کے حوالے سے جانے جاتے ہیں اور گرد پانی کی وجہ سے یہاں کے لوگوں کی خوراک میں سمندری غذا خصوصی اہمیت رکھتی ہے۔ ان کھانوں میں زیتون، لہسن، تیکھی رنگ برنگی تیز مرچوں اور سبزیجات کا خصوصی استعمال دیگر اجزاء ترکیبی کے ساتھ ایسے ذائقے و لذت سے روشناس کرواتا ہے۔ جو کھانے والوں کو اپنے سحر میں گرفتار رکھتا ہے۔ خصوصی ذائقوں کے معنی قارئین کے لیے، نت نئے، منفرد، پختیارے دار اسپینش پکوانوں کی ریسپیسیڈیز اس ماہ پیش کی جارہی ہیں۔ ان مزے مزے کے کھانوں کو آزمائیں اور ان کے منفرد ذائقوں سے لطف اندوز ہوں۔

آج سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ اس میں کریم ڈال کر اچھی طرح کس کریں، بقیہ کھن، آئنگ شوگر اور وینلا اسپنس کو ایک ساتھ کس کر کے چاکلیٹ کے آمیزے میں ڈال دیں اور کپ کیس پر لگا کر اوپر ڈریکیز چھڑک کر سرو کریں۔

## بیف سوسیزز آملیٹ سینڈویچز

**ضروری اشیاء:**

بیف سوجز : 2 عدد  
(باریک گول سلاکس کاٹ لیں)  
انڈے : 4 عدد  
پالک (چوپ کی ہوئی) : 1 کپ  
نمک : حسب ذائقہ  
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی) : 1/2 چائے کا چمچ  
تیل : 1/2 کپ  
ہری مرچیں : 3 عدد  
(چوپ کر لیں)  
لویا (اُبلے ہوئے) : 1/2 کپ  
ڈبل روٹی (سلاکس) : 1 پیکٹ  
حسب ضرورت :  
حسب ضرورت :  
بیف سلاکس

## اسپینش ڈیلاٹ

**ضروری اشیاء:**

انڈے : 2 عدد  
کھن : 1/2 کپ  
گو : 3/4 کپ  
دودھ : 1/2 کپ  
میدہ (چھان لیں) : 1 1/4 کپ  
بیکنگ پاؤڈر : 2 چائے کے چمچے  
وینلا اسپنس : 1 چائے کا چمچ  
چاکلیٹ چپس : 75 گرام  
کوکو پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ  
ڈارک چاکلیٹ : 75 گرام  
کھن (نرم کیا ہوا) : 100 گرام  
کریم : 80 گرام  
آئنگ شوگر : 3/4 کپ  
وینلا اسپنس : 1 چائے کا چمچ  
رنگ برنگی ڈریکیز : حسب پسند  
(سجھانے کے لیے)

**ترکیب:**

اوون کو 180°C پر گرم کر لیں۔ پیالے میں انڈے، کھن اور گو ڈال کر بیٹمشین سے بلینڈ کریں، ہموار ہو جائے تو اس میں میڈہ بیکنگ پاؤڈر، کوکو پاؤڈر، وینلا اسپنس اور دودھ ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔ اچھی طرح بلینڈ ہو جائے تو چاکلیٹ چپس ڈال کر کس کرنے کے بعد یہ آمیزہ مفن کپس میں یکساں مقدار میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 25-30 منٹ تک بیک کریں 25-30 منٹ بعد ان میں ٹوتھ پک ڈال کر چیک کریں کہ کیک بیک ہو گیا ہے یا نہیں، اگر ٹوتھ پک پر آمیزہ لگ کر اوپس آئے تو انہیں مزید بیک کریں۔

ٹو پنگ کے لیے سوس پین میں چاکلیٹ اور کھن کی آدھی مقدار ڈالیں۔ دیکھی میں پانی ڈال کر اس میں سوس پین رکھ کر درمیانی آگ پر چمچ چلاتے ہوئے چاکلیٹ پکھلائیں کھن اور چاکلیٹ یکجا ہو جائیں تو

مختلف ثقافتوں کے رنگوں میں رنگے  
منفرد فلیور اور چٹ پٹے و تیکھے ذائقوں  
کے ساتھ پُر لذت اسپینش ڈشز



## بیف سوسیزز آملیٹ سینڈویچز

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved









## بیک چکن کروکیٹ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

کر کے تیز آٹے پر پکائیں، لیکن دھیان رہے کہ میدہ جلنے نہ پائے، چھچھلائی رہیں اور وقتاً فوقتاً اس میں دودھ (جس میں گوشت پکایا تھا) شامل کرتی رہیں۔ نمک اور جانفل پاؤڈر بھی ڈال دیں مسلسل چھچھلاتے ہوئے اتنا پکائیں کہ آمیزہ گاڑھا ہو جائے۔ آٹے سے اُتار کر ٹھنڈا کر لیں (اس کا بھر پور ذائقہ حاصل کرنے کے لیے یہ آمیزہ ڈھک کر ایک رات کے لیے فریج میں رکھ دیں اور اگلے دن فرائی کریں)۔ اس ٹھنڈے آمیزے سے کروکیٹس بنالیں۔ پیالے میں انڈا ڈال کر پھیٹ لیں۔ فرائی پین میں ڈیپ فرائنگ کے لیے تیل ڈال کر گرم کریں کروکیٹس کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں بریڈ کر مہز میں کوٹ کر کے گرم تیل میں تیز آٹے پر فرائی کریں۔ سنہری ہو جائیں تو نکال کر چکن پیپر میں رکھ کر اضافی تیل خشک کر لیں۔ سروگ ڈش میں رکھ کر گرم گرم سرور کریں۔

- 1 عدد : پیاز (چوپ کر لیں)  
1/2 لیٹر : دودھ  
4 کھانے کے چمچے : میدہ  
1 عدد : انڈا  
: بریڈ کر مہز  
: جانفل پاؤڈر  
: نمک  
: تیل  
: حسب ضرورت

### ترکیب:

سوس پین میں گوشت دودھ اور تھوڑا سا پانی ڈال کر جھپی آٹے پر پکائیں۔ مکمل گل جائے تو ہڈیوں سے گوشت علیحدہ کر کے میس یا اس کے ریشے کر لیں اور بچے ہوئے دودھ کو ایک طرف رکھ لیں۔ فرائی پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل ڈال کر گرم کریں۔ اس میں پیاز ڈال کر فرائی کریں۔ نرم ہو جائیں تو میس کیا ہو گوشت ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں۔ میدہ شامل

میں رکھ کر 80 منٹ تک بیک کریں گوشت گل جائے تو نکال کر سرور کریں۔

## چکن کروکیٹس

غذائیت بخش اور لذیذ ہونے کے ساتھ ساتھ اس ڈش کی اضافی بات یہ ہے کہ اسے آپ اپنے سالن سے بچ جانے والے گوشت یا بچنی لگانے کے بعد باقی رہ جانے والے گوشت سے بھی بنا سکتے ہیں اس طرح مہنگائی کے اس دور میں بچت کے ساتھ اس مزیدار ڈش سے لطف اندوز ہوا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر اسے روٹ چکن سے بنایا جائے تو یہ بہترین ذائقہ دیتی ہے۔ اس ڈش کا پیر وئی حصہ کرپسی جبکہ اندرونی حصہ نرم ہوتا ہے۔ چکن کروکیٹس کو سلاد اور کچپ کے ساتھ مین ڈش کے طور پر سرو کیا جاسکتا ہے۔

### ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت : 1/2 کلو

## بیک چکن کروکیٹ

### ضروری اشیاء:

- مرغی (سالم) : 1 عدد  
تھام (خشک) : 1 چائے کا چمچ  
اور کیکیو (خشک) : 1/2 چائے کا چمچ  
سرکہ : 1/4 کپ  
نمک : حسب ذائقہ  
زیتون کا تیل : 2 کھانے کے چمچے  
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

### ترکیب:

اوون کو 200°C پر گرم کر لیں۔ ایک پیالے میں تھام اور کیکیو سرکہ نمک سیاہ مرچ پاؤڈر اور تیل ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں اور مرغی پر برش کی مدد سے اس طرح مصلحہ لگائیں کہ مکمل طور پر لگ جائے۔ مرغی کو پہلے سے گرم اوون میں درمیان والے ریک





## چکن پائن اپیل

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

نمک ڈال کر مکس کر لیں۔ پیاز اور لہسن شامل کر کے پیاز نرم ہونے تک پکائیں۔ اس میں پائن اپیل جوس، زیتون، ٹماٹو پیوری اور سالسہ ڈال کر ڈھک کر دھبی آج پر 25 منٹ تک پکائیں ساتھ ہی تھوڑے سے پانی میں کارن فلور گھول کر ڈال دیں شملہ مرچ ڈال کر چند منٹ مزید پکائیں۔ گاڑھا ہو جائے تو پائن اپیل کے ککڑے ڈال کر 2 منٹ پکانے کے بعد آنچ سے اتار لیں اور سرو کریں۔

1 کین :  
2 کھانے کے چمچے :  
حسب ذائقہ :

ٹماٹو پیوری :  
کارن فلور :  
نمک :  
ترکیب:

پیالے میں پائن اپیل کے سلاکسز ڈال کر اس پر نمک چھڑک کر رکھ دیں۔ فرائی پین میں تیل گرم کر کے اس میں گوشت ڈال کر فرائی کریں، سنہری ہو جائے تو اس میں زیرہ پاؤڈر، دارچینی پاؤڈر اور

4 کھانے کے چمچے :  
1 چائے کا چمچ :  
1 چٹکی :  
2 عدد :  
(باریک چوپ کر لیں)  
1 عدد :  
2 کپ :  
1/2 کپ :

تیل :  
زیرہ پاؤڈر :  
دارچینی پاؤڈر :  
لہسن کے جوس :

پیاز (چار ککڑے کر لیں)  
سیاہ زیتون :  
سالسہ :

## چکن پائن اپیل

ضروری اشیاء:

چکن بریسٹ : 10 عدد  
(درمیان سے لمبائی کے رخ پر کاٹ لیں)  
پائن اپیل اور جوس : 1 کین  
لال شملہ مرچ : 1 عدد  
(باریک سلاکسز کاٹ لیں)

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**

Courtesy www.pdfbooksfree.pk





## بادام پالک

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

اوون کو 190°C پر گرم کر لیں۔ بیکنگ کرنے سے آدھے گھنٹے قبل ڈوکوفرنگ سے نکال کر اس کی پتلی روٹی تیل میں اور کوئی کٹڑی مدد سے گول کاٹ لیں۔ ہر روٹی کے درمیان میں تھوڑی مقدار میں جام رکھیں اور کناروں کو پانی لگا کر نرم کر دیں۔ کناروں کو اوپر کی طرف پکڑ کر ایک ساتھ جوڑ کر دبائیں کہ پوٹلی کی شکل بن جائے۔ ایک پیالے میں چینی اور دارچینی پاؤڈر ڈال کر کس کر لیں۔ کوئی کو بغیر چینی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھ کر پہلے سے گرم اوون میں 15-20 منٹ تک بیک کریں۔ اوون سے نکال کر فوراً چینی کے آمیزے میں لپیٹ دیں اور سرو کریں (یہ کوئی فرنگ میں ٹھنڈی کر کے بھی سرو کی جاسکتی ہیں۔)

ترکیب:  
کریم چیز : 1/2 کپ  
میدہ (چھان لیں) : 1 کپ  
جام (کسی بھی فروٹ کا) : 1 کپ  
چینی (پسی ہوئی) : 1/3 کپ  
دارچینی پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

ترکیب:  
پیالے میں مکھن اور کریم چیز ڈال کر اچھی طرح کس کر لیں۔ اس میں میدہ شامل کر کے ڈو کی طرح گوندھ لیں۔ ڈوکوبال کی شکل میں بنا کر فوئل پیپر میں لپیٹ دیں اور رات بھر کے لیے فرنگ میں رکھ دیں۔ (اس ڈوکوفرز میں ایک ہفتے تک محفوظ رکھ کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔)

ترکیب:  
سوس پن میں تیل ڈال کر گرم کریں اور اس میں کشمش اور بادام ڈال کر درمیانی آئچ پر 5 منٹ تک بھونیں۔ سنہرے ہو جائیں تو اس میں پالک شامل کر کے فرائی کریں، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر مزید پکائیں۔ چمچ مسلسل چلائی رہیں۔ اچھی طرح مکس ہو جائے اور پالک نرم ہو جائے تو سردنگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

## اسپینیش جیم کوکی

ضروری اشیاء:  
مکھن (نرم کیا ہوا) : 1/2 کپ

## بادام پالک

یہ اسٹیش کھانوں کی سبزی سے تیار کی جانے والی ایک مزیدار ڈش ہے۔ سبزیوں کے شوقین افراد جس سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

ضروری اشیاء:

پالک : 1 کلو  
(بھاپ میں گلا کر چوپ کر لیں)  
2 کھانے کے چمچے

زیتون کا تیل : 100 گرام

کشمش : 50 گرام

بادام : حسب ذائقہ

نمک : حسب ذائقہ

سیاہ مرچ پاؤڈر

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**





## سویتی فلان

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved



### ترکیب:

اوون کو 180°C پر گرم کر لیں ایک بھاری پینڈے والے سوس پین میں 1/2 کپ چینی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں اور انڈے کی زردیاں ایک ساتھ کس کر لیں اور ان میں تھوڑے تھوڑے وقفے سے گرم دودھ ڈال کر کس کرتے رہیں۔ بیکان اور ہموار آمیزہ تیار ہو جائے۔  
پکھلی ہوئی چینی کو 4 اوون پر وف سرونگ باؤل میں یکساں مقدار میں احتیاط سے ڈال دیں اور سیٹ مزید کس کر لیں۔ یہ آمیزہ چینی والے سرونگ باؤل اور سرو و کریں۔

## سویتی فلان

### ضروری اشیاء:

دودھ : 2 کپ  
انڈے (پھینٹ لیں) : 2 عدد  
انڈے کی زردیاں (پھینٹ لیں) : 2 عدد  
چینی : حسب پسند





## فرائیڈ اسپینش فش

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

### ترکیب:

اوون کو  $180^{\circ}\text{C}$  پر گرم کر لیں۔ پیالے میں انڈے ڈال کر الیکٹرک کسر سے لینڈ کریں اس میں مکھن اور آئنگ شوگر ڈال کر مزید لینڈ کرنے کے بعد میدہ اور بیکنگ پاؤڈر شامل کر کے اچھی طرح مکس کر لیں۔ آخر میں دودھ ڈال کر ہموار آمیزہ تیار کر لیں۔ آمیزہ پیپر کپس میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 20 منٹ تک بیک کریں اور اوون سے نکال لیں۔ ٹوپنگ بنانے کے لیے ایک پیالے میں انڈوں کی سفیدی اور چینی ڈال کر الیکٹرک کسر سے بیٹ کریں سفیدی گاڑھی سخت اور کرمی ہو جائیں تو اس میں کوکو پاؤڈر شامل کر کے احتیاط سے مکس کر لیں۔ کپ کیکس تھنڈے ہو جانے پر اسے ایک کے اوپر رکھ کر چاکلیٹ فگنر چھڑک کر سرو کریں۔

### چاکلیٹ کپ کیک

#### ضروری اشیاء:

میدہ 100 گرام  
بیکنگ پاؤڈر  $\frac{1}{4}$  چائے کا چمچ  
آئنگ شوگر 100 گرام  
مکھن یا مارجرین 100 گرام  
انڈے 2 عدد  
3-4 کھانے کے چمچے  
دودھ  
ٹوپنگ کے لیے: انڈوں کی سفیدی 2 عدد  
چینی  $\frac{1}{4}$  کپ  
2 کھانے کے چمچے  
کوکو پاؤڈر  
چاکلیٹ فگنرز حسب پسند

سفید مرچ پاؤڈر 1 چٹکی

پیپر کا پاؤڈر 1 چٹکی

مکس بنزیاں (اُبی ہوئی)  $\frac{1}{2}$  کپ

(برونگی، پھول گوبھی، گھیرا، گاجر)

حب ذائقہ

نمک

ترکیب:

سوس پین میں تیل اور مکھن ڈال کر گرم کریں۔

اس میں پیاز اور لہسن ڈال کر درمیانی آنچ پر فرانی کریں۔

پیاز نرم ہو جائیں تو ٹماٹو سوس اور چیری ٹماٹو ڈال کر مکس کر کے زیتون مکس بنزیاں

سیاہ مرچ پاؤڈر، سفید مرچ پاؤڈر، پیپر کا پاؤڈر اور نمک ڈال دیں۔ فیش فلی شامل کر کے درمیانی آنچ پر 5-8 منٹ تک پکائیں سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

### فرائیڈ اسپینش فش

#### ضروری اشیاء:

فیش فلی 6 عدد  
مکھن 1 کھانے کا چمچ  
زیتون کا تیل 1 کھانے کا چمچ  
پیاز (باریک چوپ کی ہوئی)  $\frac{1}{4}$  کپ  
لہسن (چوپ کیا ہوا) 2 کھانے کے چمچے  
ٹماٹو سوس 1 کپ  
چیری ٹماٹو 15 عدد  
(درمیان سے کاٹ لیں)  
ہرے زیتون  $\frac{1}{2}$  کپ  
(چوپ کیے ہوئے)  
سیاہ مرچ پاؤڈر 1 چٹکی



## اسپیشل رائس کیک

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

دیکھی میں چاول اور 1 کپ پانی ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر 30 منٹ تک پکا میں وقتاً فوقتاً چھچھچھ چلائی رہیں۔ چاولوں کا پانی خشک ہو جائے تو آگ سے اُتار کر کیسروں ڈش میں ڈال دیں اور چھچھ کی مدد سے ہلکا دبا کر اس کی سطح ہموار کر دیں چڈر چیز چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 10-15 منٹ تک بیک کریں۔ چیز پھل جائے اور اس میں بلبے بننے لگیں تو اوون سے نکال کر ہرے دھنیے سے گارنش کر کے سرو کریں۔

ہر ادھیا  
1 کین  
(نٹھار لیں)  
1/2 کپ  
1 چائے کا چمچ  
1/2 چائے کا چمچ  
1/2 چائے کا چمچ  
1 چمکی  
1/2 کپ  
حسب ذائقہ

2 کھانے کے چمچ  
(چوپ کیا ہوا)  
1 کھانے کا چمچ

تیل  
ترکیب:

اوون کو 190°C پر گرم کر لیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے قیمہ ڈال کر فرائی کریں، قیمے کی رنگت تبدیل ہو جائے تو اس میں پیاز، شملہ مرچ، ٹماڑ، چلی سوس، گڑ، زیرہ پاؤڈر، ووسٹر شائرسوس، سیاہ مرچ پاؤڈر اور نمک ڈال کر تیز آگ پر پکا میں۔

ٹماڑ کا جوس

چلی سوس

گڑ

زیرہ پاؤڈر

ووسٹر شائرسوس

سیاہ مرچ پاؤڈر

چڈر چیز (کدو کش کر لیں)

نمک

## اسپیشل رائس کیک

ضروری اشیاء:

1/2 کلو

3/4 کپ

1 عدد

(چوپ کر لیں)

1/4 کپ

(چوپ کی ہوئی)

قیمہ

بامستی چاول

پیاز

ہری شملہ مرچ

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**





## اسپیش (اچار) چکن

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

(اسے سینڈویچ کی فلنگ کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔)  
بندگو بھی (چھوٹی) : 1 عدد  
تیل : حسب ذائقہ  
1/2 کپ : حسب ذائقہ

**ترکیب:**  
لال ہری اور پیلی شملہ مرچ ہری پیاز بندگو بھی اور گاجر کے درمیانے سائز کے کیوبز کاٹ لیں۔ ہری مرچیں چوپ کر لیں۔ ایک سوں پین میں تیل گرم کر کے اس میں مٹر سمیت تمام سبزیاں ڈال کر 2 منٹ تک اسٹرفرائی کر لیں۔ اب ہری مرچیں اور نمک ڈال کر ٹوڑ کر دیں۔ سبزیوں کو ضرورت سے زیادہ نہ پکائیں۔ ایک ہار پھر ٹوڑ کر کے چند منٹ تک مزید پکائیں تاکہ سبزیاں کرچی رہیں۔ براؤن رائس کے ساتھ سرو کریں۔

## ویجیز وڈ بات پیپر

**ضروری اشیاء:**  
1 عدد : ہری شملہ مرچ  
1 عدد : لال شملہ مرچ  
1 عدد : پیلی شملہ مرچ  
1 کپ : مٹر کے دانے  
2 عدد : ہری پیاز  
1 عدد : گاجر  
2-3 عدد : ہری مرچیں

**ترکیب:**  
پیلے میں گوشت ڈال کر اس میں نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر چھڑک کر رکھ دیں۔ فرائی پین میں تیل ڈال کر گرم کریں اور اس میں میریٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر فرائی کریں۔ گولڈن ہو جائے تو نکال کر رکھ لیں۔ سوں پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل ڈال کر گرم کریں۔ اس میں لہسن، روز میری، تھام، گاجر، دارچینی اور نمک ڈال کر پکائیں سرکہ بھی شامل کر دیں اور فرائی کیا ہوا گوشت ڈال کر ہلکی آچ پر پکائیں۔ آچ سے آٹا لیں فریج میں ٹھنڈا کر کے سلاڈ کے ساتھ سرو کریں یا سوں سمیت گرم گرم پیش کریں۔

## اسپیش (اچار) چکن

**ضروری اشیاء:**  
مرغی کا گوشت : 1 کلو  
زیتون کا تیل : حسب ضرورت  
سرکہ : 1/2 کپ  
روز میری (چوپ کر لیں) : 2-3 ڈنھل  
تھام (چوپ کر لیں) : 2-3 ڈنھل  
گاجر (سلاڈز کاٹ لیں) : 2 عدد  
لہسن کے جوے (چوپ کر لیں) : 5-6 عدد  
دارچینی (1 انچ کا ٹکڑا) : 1 عدد  
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**



## چکن فرائیڈ اسٹک

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

مرچ پاؤڈر شامل کر کے اچھی طرح پھیٹ لیں۔ فرائی پین میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ اس میں آلو ڈال کر نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر چھڑک کر کرہی اور گولڈن ہونے تک فرائی کریں، گولڈن ہو جائے تو اس میں پیاز ڈال کر فرائی کریں، چھچھلاتے رہیں۔ پھینٹے ہوئے انڈے ڈال کر چھپکی مدد سے آہستگی سے کس کر لیں آٹھ بلی کر دیں اور 3-4 منٹ تک پکائیں۔ انڈے سیٹ ہو جائیں اور گولڈن ہونے لگیں تو انہیں پینڈے سے علیحدہ کر کے اس کے اوپر بڑی پلیٹ رکھ کر احتیاط سے پلیٹ میں الٹ لیں کہ آلیٹ ٹوٹے نہ پائے۔ فرائی پین میں دوبارہ ڈال کر دوسرا سائڈ بھی اسی طرح پکائیں۔ سرونگ پلیٹ میں نکال کر ٹائر اور ہری پیاز سے گارنش کر کے گرم گرم سرو کریں۔

پورا اترتا ہے۔ ٹائر اور ہری پیاز کے ساتھ اس کی پیشکش اس کے رنگ اور ذائقے کو دوبالا کر دیتی ہے۔

### ضروری اشیاء:

زیتون کا تیل : 1/2 کپ  
آلو (باریک سلائسز کاٹ لیں): 250 گرام  
پیاز (بڑے سائز کی) : 1 عدد  
(باریک سلائسز کاٹ لیں)  
انڈے : 4 عدد  
ٹائر (چوپ کر لیں) : 2 عدد  
ہری پیاز (چوپ کر لیں) : 2 عدد  
نمک : حسب ذائقہ  
سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

### ترکیب:

پیالے میں انڈے ڈال کر اس میں نمک اور سیاہ

### ترکیب:

پیالے میں گوشت، نمک، لہسن، اورک پیسٹ، لال مرچ پاؤڈر سیاہ مرچیں اور کچپ ڈال کر کس کریں اور 1 گھنٹے تک میرینیٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔ شاشک اسٹک پر بوٹیاں لگائیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے چکن اسٹک انڈے میں ڈپ کریں اور ڈپ فرائی کریں سنہری ہونے پر نکال کر کچن ہیپر پر رکھیں۔ سرونگ پلیٹ میں نکال کر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

### پوٹینٹ اسپیش آلیٹ

اسپیش اسٹیک اس کے آلیٹ سے عمدہ اور بہترین شایعہ کوئی غذا ہو جو نہ صرف غذائیت بخش ہے بلکہ کھانوں کے شوقین اور باذوق افراد کے معیار پر بھی

## چکن فرائیڈ اسٹک

ضروری اشیاء:  
مرغی کا گوشت

: 1/2 کلو (بون لیس بوٹی بنالیں)  
: حسب ذائقہ  
: 1 چائے کا چمچ  
: 1/2 چائے کا چمچ  
: 1/2 چائے کا چمچ  
: 2 کھانے کے چمچ  
: 2-3 عدد  
: حسب ضرورت  
: (30 منٹ کے لیے ٹھنڈے پانی میں بھگوئیں)  
: حسب ضرورت

نمک  
لہسن، اورک پیسٹ  
لال مرچ پاؤڈر  
سیاہ مرچیں (گٹی ہوئی)  
کچپ  
انڈے (پھیٹ لیں)  
شاشک اسٹک  
تیل





کڈز ننگٹس (Nuggets)

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

بادام (باریک کٹا ہوا) : حسب ضرورت

### ترکیب:

لیمونس جیلی کو پانی میں گھول کر تیار کر لیں۔ اس کو سانچے میں ڈالیں۔ تھوڑا تھوڑا گاڑھا ہو جائے تو اس میں کیلے شامل کریں۔ سیٹ ہونے دیں۔ چیری جیلی کو اس طرح ہی تیار کریں۔ اندر آڈو شامل کریں۔ اس کو لیموں جیلی کے اوپر ڈالیں سیٹ ہونے دیں۔

اورنج جیلی کو تیار کریں اس میں چیری شامل کریں۔ اس کو دوسری تہہ کے اوپر ڈال کر سیٹ ہونے دیں۔ فریج میں نکال کر ڈش میں رکھیں۔ کریم کے ساتھ سچائیں اوپر بادام چھڑکیں۔

(ارسال کردہ: رضوانہ چوہدری لاہور)

اور درمیانی آنچ پر تیل میں فرائی کریں۔ ڈنر رول کے ساتھ سرو کریں۔

### تمرو ان ون پارشی ٹش

#### ضروریات اشیاء:

- 1 پیکٹ : لیموں جیلی
- 1 پیکٹ : اورنج جیلی
- 1 پیکٹ : چیری جیلی
- 2 عدد : کیلے
- 1 کپ : آڈو (چوپ کر لیں)
- 1 کپ : چیری
- 1/2 پیکٹ : کریم (پھینٹ لیں)

انڈا : 1 عدد  
تیل : حسب ضرورت  
لیمونس کارس : 1 کھانے کا چمچ

### ترکیب:

گوشت میں پانی ہری مرچ، نمک، لہسن اور ک' گٹی مرچ ڈال کر پکانے رکھ دیں۔ دال کو صاف کر کے بھگودیں۔ جب گوشت گل جائے تو دال ڈال کر پکائیں کہ دال بھی گل جائے۔ پانی خشک ہو جائے تو ٹھنڈا کر کے چور میں پیس لیں۔ ابلے انڈے بھی چور میں ہلکا سا پکھل لیں۔ اب گوشت میں گرم مصالحہ پاؤڈر لیموں کارس اور انڈا کس کر دیں۔ ایک ٹرے میں پھیلا کر تیل چھڑک دیں اور پریس کر دیں اور فریج میں آدھا گھنٹہ رکھیں شپ کڑ سے نکٹس کاٹ لیں

### کڈز ننگٹس (Nuggets)

#### ضروریات اشیاء:

- گوشت : 1/2 کلو
- چننا دال : 1/2 کپ
- ہری مرچ : 4 عدد
- نمک : حسب ذائقہ
- گٹی مرچ : 1/2 چائے کا چمچ
- لہسن اور ک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ
- تیل : فرائی کے لیے
- پانی : 2-3 گلاس
- گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- ابلے ہوئے انڈے : 3 عدد

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**





## اسپیش چکن ویجی پیٹرز

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

خشک ہو جائے تو اور یگانہ تھام، گاجر، شملہ مرچ اور زیرہ پاؤڈر ڈال کر مکس کر دیں اور ڈش میں نکال کر ٹھنڈا کر لیں۔ اب بریڈ سلائس کو بیلن کی مدد سے پھیلائیں اور سلائس پر تھپتھپے کا کچر رکھ کر رول کر لیں۔ اس طرح تمام رول تیار کر لیں۔ انڈوں کو پھینٹ لیں۔ کڑائی میں تیل گرم کر کے بریڈ رول کو انڈے میں ڈپ کر کے لائیٹ گولڈن فرائی کریں اور شوگر پیاز ڈال کر سرونگ پلیٹ میں رکھ کر کچپ کے ساتھ سرو کریں۔

1/4 چائے کا چمچ :  
10-8 عدد :  
4 عدد :  
فرانگ کے لیے :  
1 چائے کا چمچ :  
(چوپ کیا ہوا)

تھام  
بریڈ سلائس  
انڈے  
تیل  
لہسن

### ترکیب:

ایک سو بیٹن میں تھام، لہسن، ووسٹرسوس، کشمش، نمک، گھی ہوئی سیاہ مرچیں، براؤن شوگر، پیاز ڈال کر بغیر پانی کے ڈھک کر درمیانی آگ پر پکائیں۔ پانی

حسب ذائقہ :  
1 چائے کا چمچ :  
1 عدد :  
(چوکور کاٹ لیں)  
1 چائے کا چمچ :  
1 عدد :  
(کدو کش کر لیں)  
1 عدد :  
(باریک کاٹ لیں)  
1/2 چائے کا چمچ :

نمک  
براؤن شوگر  
پیاز  
زیرہ پاؤڈر  
گاجر  
شملہ مرچ  
اور یگانہ

## اسپیش چکن ویجی پیٹرز

### ضروری اشیاء:

چکن کا تھم : 250 گرام  
ووسٹرسوس : 1 کھانے کا چمچ  
پیاز : 2 کھانے کے چمچ  
کدو کش کی ہوئی : 1 کھانے کی ہوئی  
کشمش : 2 کھانے کے چمچ  
سیاہ مرچیں : 1/2 چائے کا چمچ  
(گھی ہوئی)

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
Inside



# ماہنامہ کچن کی جانب سے پیش کردہ لذیذ، ذائقہ دار چٹ پٹی ڈشیں

## KITCHEN SPECIAL

ترتیب و پیشکش: حرا تمکین

# کچن اسپیشل

کچن اسپیشل کے ان خصوصی صفحات میں اس ماہ انواع و اقسام کی لذیذ چٹ پٹی ڈشز پیش کی جا رہی ہیں جو قارئین کے تعاون سے تیار کی گئی ہیں۔ ان میں ایسی ڈشز اور ریسپیز بھی شامل کی جا رہی ہیں جو ہمیں کوکنگ مقابلہ کے لئے موصول ہونی تمہیں اور ان میں سے بعض ڈشز اور ریسپیز کو ہماری کوکنگ ایکسپریٹس نے انعام کا حقدار قرار دیا ہے۔ آپ ان ذائقہ سے بھرپور ڈشز کو آزمائیں اور ہمیں اپنی رائے سے آگاہ کریں۔

رابطے کیلئے: پانچویں منزل کے کشان کلاتہ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی

### چھوٹا سالاد

ضروری اشیاء:

- کابلی چھولے (آبال لیں) : 2 کپ
- پیاز (چوپ کر لیں) : 6 عدد (چھوٹی)
- ٹماٹر (کیوب میں کاٹ لیں) : 2 عدد
- زیتون : 12 عدد
- (بیج نکال کر دوصوں میں کاٹ لیں)
- پودینہ (چوپ کیا ہوا) : 2 کھانے کے چمچے
- انڈے (تخت اُبلے ہوئے) : 4 عدد
- زیتون کا تیل : 5 کھانے کے چمچے
- سرکہ : 3 کھانے کے چمچے
- نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر : حسب ذائقہ

ترکیب:

چھولوں کو ایک سرونگ باؤل میں نکال لیں۔ اب اس میں پیاز، ٹماٹر، زیتون اور پودینہ ڈال کر مکس کر لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں زیتون کا تیل، سرکہ، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر مکس کر لیں۔ اب یہ ڈریسنگ چھولوں پر ڈال دیں اور نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر، چمچ کر مکس کر لیں۔ آخر میں اُبلے ہوئے انڈوں سے سجا کر پیش کریں۔

### کیڑا مصالحہ پیلاؤ

ضروری اشیاء:

- مٹن : 1 کلو
- چاول : 1 کلو
- دہی : 1 پاؤ
- نمک : حسب ذائقہ
- پیاز (باریک کاٹ لیں) : 3 عدد
- بڑی الائچی : 4-5 عدد
- دارچینی (کٹڑے) : 4 عدد
- چھوٹی الائچی : 5-6 عدد
- تیز پات : 6 عدد
- لوگن : 4 عدد

چھوٹی الائچی باندھ کر پوٹی بنالیں۔ ایک دیکھی میں گوشت، پوٹی اور پانی شامل کر کے اتنا پکائیں کہ گوشت گل جائے پوٹی کو نچوڑ لیں اور پھینک دیں اس کے بعد چھانی کی مدد سے گوشت اور پانی کو علیحدہ کر لیں۔ پھر ایک بڑی دیکھی میں تیل کو گرم کریں اور پیاز کو لائٹ براؤن کر لیں اور نکال لیں پھر اس میں ادک، لہسن اور آدھی مقدار میں بچا ہوا گرم مصالحہ اور ہری مرچیں شامل کر کے اچھی طرح بھونیں اور پھر پھینکا ہوا دہی شامل کریں اور ہلکی آچ بھونیں اور اس میں گوشت ڈال کر بھونیں پھر اس میں ہیکلے ہوئے چاول، نمک شامل کر لیں اور پختی اتنی شامل کریں کہ

- ثابت سیاہ مرچ : 8-10 عدد
- ثابت ادک : 1 کھانے کا چمچ
- ثابت لہسن (چوپ کیا ہوا) : 1 کھانے کا چمچ
- ہری مرچ (چوپ کی ہوئی) : 6-7 عدد
- سوف : 1 کھانے کا چمچ
- تیل : حسب ضرورت
- ثابت دھنیا : 1 کھانے کا چمچ
- زردے کا رنگ : 1 چمکی

ترکیب:

ایک ملل کے کپڑے میں ثابت دھنیا، سوف آدھی مقدار میں لوگن، دارچینی، تیز پات، سیاہ مرچ بڑی اور



بیک چکن کروکیٹ (ریسپی صفحہ نمبر 26 پر ملاحظہ فرمائیں)

چاول گل جائیں جب چاول کا پانی خشک ہو جائے تو اس کے اوپر زردے کا رنگ ڈال کر چاول کو دم پر رکھ دیں پھر اُسے دہی کے راسخے کے ساتھ سرو کریں۔ (ارسال کردہ: مسز درخشاں شاہد، کراچی)

### Semolina سالاد چکن قیمہ

ضروری اشیاء:

- موٹی سوہی : 2 کپ
- نمک : حسب ضرورت
- گھی : 2 کھانے کے چمچے
- پانی : 2 کپ
- چوکر پین : 1 کپ
- تیل : برش کرنے کے لئے
- چکن قیمہ : 1 کپ
- پیاز (چوپ کر لیں) : 1 عدد
- لہسن اور ک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ
- نمک : حسب ذائقہ
- سفید مرچ : 1/2 چائے کا چمچ
- ٹماٹر (چوپ کر لیں) : 1 عدد
- تیل : 3 کھانے کے چمچے
- ہر ادھنیا : 1/2 کپ

ترکیب:

سوس پین میں گھی ڈال کر ہلکی آچ پر سوہی بھون لیں۔ اب نمک اور پانی ڈال کر چمچ چلائیں۔ سوہی پھول جائے اور پانی خشک ہو جائے تو آچ سے اُتار لیں۔ چوکر سوس پین میں تیل کا برش کریں اور سوہی کا آمیزہ ڈال کر برابر کر دیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو سلاؤں کاٹ لیں۔

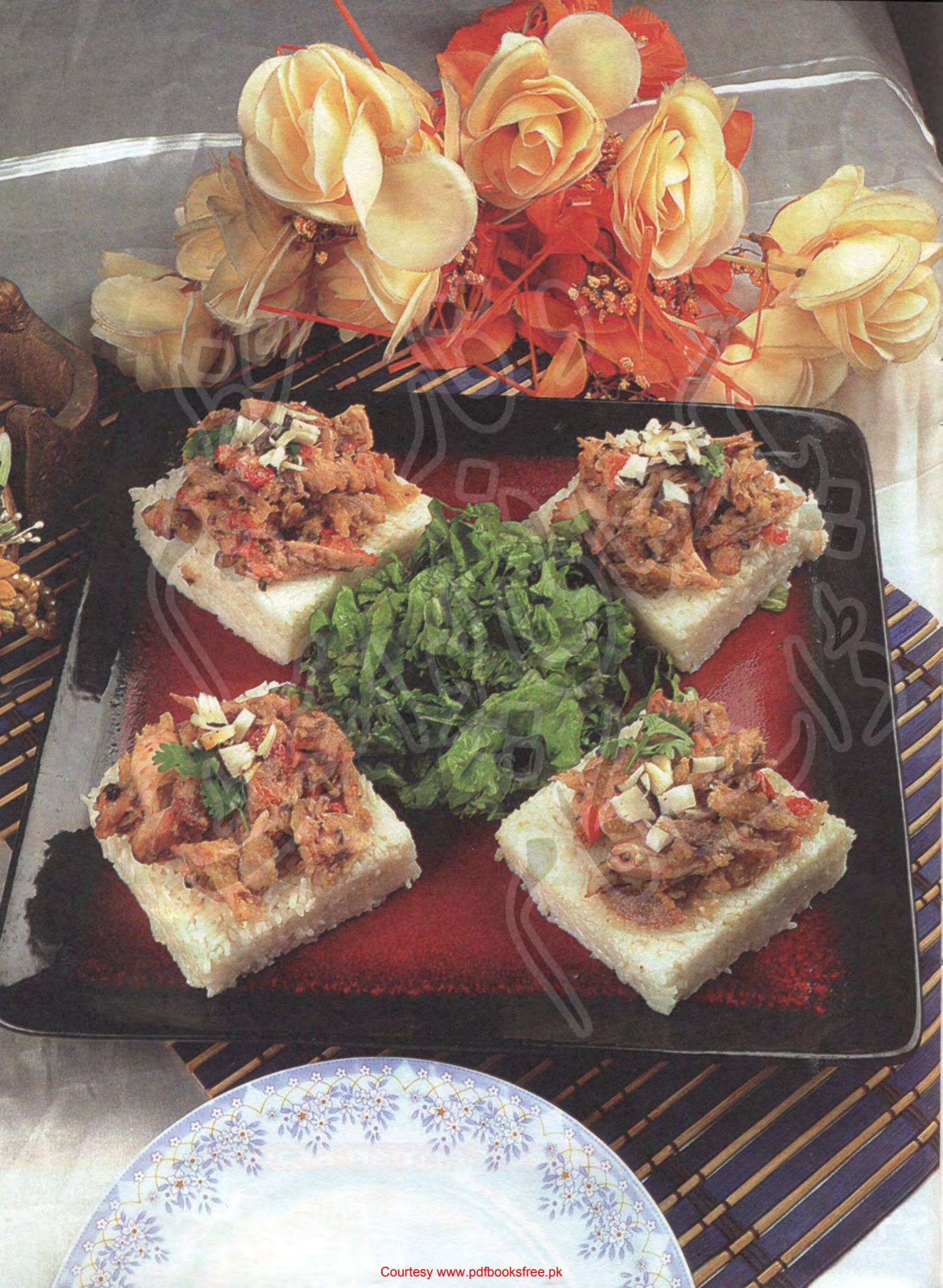
اب قیمہ بنانے کیلئے ایک دیکھی میں قیمہ، پیاز، لہسن اور ک نمک، مرچ، ٹماٹر، تیل، 1 کپ پانی ڈال کر پکانے رکھ دیں۔ پانی خشک ہو جائے تو بھون لیں ہر ادھنیا ڈال دیں۔ سوہی کے سلاؤں پر ڈال کر سرو کریں۔

### Semolina سالاد چکن قیمہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved









## چکن پلاؤ مصالحہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو دہی ہری  
مرچیں اور پودینہ ڈال کر بھونیں۔ بخنی، نمک اور  
چاول شامل کر کے پکائیں۔  
(اگر بخنی کی مقدار کم ہو تو تھوڑا پانی شامل کر دیں)  
چاول گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو زرد رنگ  
کیوڑے میں کس کر کے چھڑک دیں اور چاول دم پر  
رکھ دیں۔  
سرونگ ڈش میں نکال کر کباب اور رائے کے  
ساتھ پیش کریں۔

تیل : 2 عدد  
زرد رنگ (سلاکس کاٹ لیں)  
کیوڑا : 1/2 چائے کا چمچ  
بخنی : 1 کھانے کا چمچ  
ترکیب:  
دھبھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔  
ثابت گرم مصالحہ الائچی، لہسن، اورک پیسٹ، لال  
مرچ پاؤڈر اور گوشت ڈال کر بھونیں۔ حب  
ضرورت پانی شامل کر کے ڈھک کر پکائیں۔ گوشت

پیاز : 2 عدد  
لال مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ  
نمک : 1 کھانے کا چمچ  
لہسن اورک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ  
چاول : 1/2 کلو  
(بھگو دیں)  
پودینہ : 1/4 کپ  
(چوب کیا ہوا)

## چکن پلاؤ مصالحہ

ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت : 1/2 کلو  
دہی : 1/2 کپ  
(پھینٹ لیں)  
1 چائے کا چمچ  
4 عدد  
5 عدد  
ٹاٹ گرم مصالحہ  
بڑی الائچی  
ہری مرچیں

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**

Courtesy www.pdfbooksfree.pk





## حبیب چکن مصالحہ

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

### ترکیب:

لال لوبیا کو پوری رات بھگو دیں پھر دیکھی میں ڈال کر اُبال لیں۔ پیاز کو فوڈ پروسیسر میں ڈال کر گرائنڈ کر کے پیسٹ بنالیں۔  
سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز کا پیسٹ فرائی کریں، ادھر، لہسن، لال مرچ پاؤڈر، نمک، ہلدی پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر بھی شامل کر دیں۔  
ٹماٹر ڈالیں اور پانی کا چھینٹا ڈال کر مصالحہ بھون لیں اُبلے لوبیا اور ہری مرچیں شامل کر دیں 1/2 کپ پانی شامل کر کے 10 منٹ دم پر رکھ دیں۔ جب تیل اوپر آ جائے تو ہر ادھنیا شامل کر کے گھر کی روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

2 عدد

3 عدد

(چوپ کر لیں)

2 چائے کے چمچے

1 1/2 چائے کا چمچ

1 چائے کا چمچ

1/4 چائے کا چمچ

4 عدد

1/2 کپ

(چوپ کیا ہوا)

1/2 کپ

1 چائے کا چمچ

پیاز

ٹماٹر

ادھر، لہسن پیسٹ

لال مرچ پاؤڈر

دھنیا پاؤڈر

ہلدی پاؤڈر

ہری مرچیں

ہر ادھنیا

تیل

گرم مصالحہ پاؤڈر

### ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر فرائی کریں بلکی سنہری ہو جائے تو گوشت اور لہسن، ادھرک پیسٹ ڈال کر بھونیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ٹماٹر ڈالیں، نمک اور حبیب چکن مصالحہ ڈال کر کس کریں اور ڈھک کر درمیان آئیں۔ پھر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اچھی طرح بھون کر آدھا کپ پانی ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں اور چولہے سے اتار لیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

## راجا مصالحہ

### ضروری اشیاء:

لال لوبیا : 250 گرام

## حبیب چکن مصالحہ

### ضروری اشیاء:

مرغی کا گوشت : 1 کلو  
لہسن اور ک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ  
پیاز (چوپ کر لیں) : 2 عدد  
ٹماٹر : 3 عدد  
(چوپ کر لیں)  
دہی : 1/2 کپ  
حبیب چکن مصالحہ : 1 پیکٹ  
تیل : 1/2 کپ  
نمک : حسب ذائقہ

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMAN PRODUCTS GENUINE



Quality  
Guaranteed  
Inside

Courtesy: www.pdfbooksfree.pk



# نتیجہ کوکنگ مقابلہ



قارئین کرام کی بھیجی گئی مزے مزے کی آزمودہ علاقائی و انٹرنیشنل ڈشز کو متعارف کرانے کے جس سلسلے کا آغاز ماہنامہ کچن نے کوکنگ مقابلے کے نام سے شروع کیا وہ بلاشبہ کوکنگ کے شوقین افراد اور نئی نئی ڈشز سیکھنے والوں کے لیے ایک پلیٹ فارم ثابت ہوا ہے۔ ملک کے کونے کونے سے کوکنگ کے شوقین افراد کی ریسپیجز بھیجے کا مرحلہ اور ان میں سے بہترین ریسپیجز کے انتخاب کا مرحلہ اس سال بھی بخوبی طے پایا ہے۔ کچن کوکنگ مقابلے میں قارئین نے جس جوش و خروش کے ساتھ حصہ لیا وہ لائق تحسین ہے۔ مزید اراذلقوں پر مبنی مقابلے میں شامل ریسپیجز کا کچن کوکنگ ایکسپریس نے جائزہ لیا اور متفقہ طور پر ادارے نے جن خوش نصیبوں کو انعام کا حقدار قرار دیا ان کی تفصیل درج ذیل ہے۔

## ماہنامہ کچن کی جانب سے دیئے گئے انعامات کی تفصیل

**پہلا انعام = 3000 روپے** **وریشہ فیصل** D-43، شیٹ نمبر 25 گراؤنڈ فلور ماڈل کالونی، کراچی۔

**دوسرا انعام = 2000 روپے** **اریبہ جیلانی** 9th فلور بلاک B 'B-805' Billy's Tower گلستان جوہر نزد جوہر موڑ کراچی

### 3 خصوصی انعامات فی انعام = 1000 روپے

1- <b>جاوید احمد</b> مکان نمبر 835 بلاک E جوہر ٹاؤن لاہور	2- <b>مسز شازیہ کمال</b> F-31 ملیر کوثر ٹاؤن نزد مسجد الحبيب کراچی 75080	3- <b>فائزہ ناصر</b> اسٹریٹ فیز IV 'DHA' کراچی 82/1 Lower Comm
--	---	---

### 12 انعامات فی انعام = 500 روپے

1- <b>اشمل فیصل</b> CM-38 شیٹ نمبر 25 ماڈل کالونی کراچی	2- <b>فوزیہ شفیق</b> مکان نمبر 47/2 گلی نمبر 2 رحمانیہ کالونی دہاڑی صوبہ پنجاب	3- <b>روبینہ چودھری</b> مکان نمبر 4 گلی نمبر 9 شیر شاہ کالونی اچھرہ اڈہ لاہور۔
4- <b>رضوانہ چودھری</b> مکان نمبر 4 گلی نمبر 9 شیر شاہ کالونی اچھرہ اڈہ لاہور۔	5- <b>مسز رضیہ خانم</b> مکان نمبر 4 گلی نمبر 9 شیر شاہ کالونی اچھرہ اڈہ لاہور۔	6- <b>مدحت خان عرف شازر حسانی</b> مکان نمبر 10-B ایریا شاہان ٹاؤن ملیر کالونی، کالا بورڈ کراچی
7- <b>سمیرا رحمن صدیقی</b> فلٹ نمبر 6 دوسری منزل A-2/91 بگ پلاٹ شاہ فیصل کالونی کراچی	8- <b>ثناء نذر حسین (محمد نذر حسین)</b> گود پور محلہ غربی گلی باغ والی تحصیل ضلع سیالکوٹ	9- <b>مبشرہ آصف</b> مکان نمبر 1450 لیاقت آباد کراچی۔
10- <b>والدہ نعمان</b> مکان نمبر 550 B/37 ایریا لاٹھی نمبر 1 کراچی نمبر 3 انعام نیموریل فٹ بال گراؤنڈ پوسٹ کوڈ نمبر 75160	11- <b>مسز طلعت عاشد</b> مکان نمبر 126 B/37 ایریا لاٹھی نمبر 1 کراچی نمبر 30 نزد نور منزل اور مسجد اقصی والی گلی	12- <b>مسز زرین ارشاد</b> مکان نمبر 168 D/G/36 ایریا شریف کالونی گلی نمبر 17 لاٹھی نمبر 6 نزد نورانی مسجد کراچی۔



ٹیسٹ آف پاکستان کے حوالے سے بہترین علاقائی ریسپیجز ارسال کرنے پر

### 6 انعامات فی انعام = 500 روپے

1- <b>مسز طلعت عاشد</b> مکان نمبر 126 B/37 ایریا لاٹھی نمبر 1 کراچی	2- <b>سانہہ سلمیٰ</b> معرفت ملک عطا الرحمن شہزاد ایڈووکیٹ چیمبر نمبر A-3 سٹرک کورٹس خانیوال	3- <b>نمرہ عارف حسین</b> مکان نمبر 44/5 بلاک F-5 نیوکراچی سندھی ہوٹل کراچی
4- <b>اریبہ جیلانی</b> نزد جوہر موڑ کراچی	5- <b>بشری شہزادی</b> آصف باہن فیکٹری مکان نمبر 15 اسٹریٹ نمبر A-21 مغل پورہ مجاہد آباد رام گڑھ لاہور نمبر 15 پوسٹ کوڈ 54840	6- <b>مبشرہ آصف</b> مکان نمبر 1450 لیاقت آباد کراچی

ادارہ ماہنامہ کچن کی جانب سے تمام انعام یافتہ خوش نصیبوں کو مبارکباد۔

تمام انعامات 15 جنوری 2013ء تک ارسال کر دینے جائیں گے نہ ملنے کی صورت میں رابطہ کریں

مزید تفصیلات کیلئے: پانچویں منزل کہکشاں کلاتھ مال مقابل رحمانیہ مسجد مین طارق روڈ کراچی۔ فون: 34322791-34322795



## پسندوں کا قورمہ

### پسندوں کا قورمہ

#### ضروری اشیاء:

- گائے کا گوشت (پسندے بنے ہوئے) : ½ کلو  
پیاز (براون کر کے پیس لیں) : 3 عدد  
لہسن اور ک پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
لال مرچ پاؤڈر : 1½ چائے کا چمچ  
دھنیا پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ  
ناریل پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ  
الائیچی پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ  
جانفل جاتوری پاؤڈر : ¼ چائے کا چمچ

#### دہی تیل

- کچا پیٹا (پسا ہوا) : ¾ کپ  
گرم مصالحہ (مٹھا ہوا) : ½ کپ  
کیوڑا : 1 کھانے کا چمچ  
ترکیب :

#### ضروری اشیاء:

- قیہ : 125 گرام  
نماڑ (گول کاٹ لیں) : 2 عدد  
تیل : حسب ضرورت  
پیاز (باریک کٹی ہوئی) : ½ کپ  
اورک لہسن پیسٹ : 1 کھانے کا چمچ

### قیہ کباب مصالحہ

- ہلکی آنچ پر پکائیں۔ گوشت گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو بھون لیں۔ تیل الگ ہو جائے تو ½ کپ پانی ڈال کر 5 منٹ پکائیں۔ کیوڑا ڈال کر 2-3 منٹ دم پر رکھیں۔ سرونگ ڈش میں نکال کر سرو کریں۔

- لال مرچ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ  
بیس : 1 چائے کا چمچ  
نماڑ (گول کئے ہوئے) : 2 عدد  
ثابت گرم مصالحہ : ½ چائے کا چمچ  
پیاز (گول کٹی ہوئی) : 2 عدد  
برادھنیا ہری مرچیں : حسب ضرورت

#### ترکیب:

- قیہ میں نماڑ پیاز اور ک لہسن لال مرچ گرم مصالحہ بیسن ڈال کر پیس لیں اور کباب بنالیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں گول کٹی پیاز اور نماڑ کی تہہ لگائیں پھر کباب رکھیں۔ پھر پیاز نماڑ ہر ادھنیا ہری مرچیں ڈال کر 15 سے 20 منٹ دم پر رکھ دیں۔ روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**



## مارملیٹ سینڈویچ

### ضروری اشیاء:

- ڈبل روٹی کے سلائز : 12 عدد  
مکھن : حسب ضرورت  
مارملیڈ : 1 کپ

### ترکیب:

سلائز کے چاروں تخت کنارے چھری کی مدد سے کاٹ کر الگ کر دیں اور ہر سلائز پر اچھی طرح مکھن لگالیں۔

## سکونی سلاد

### ضروری اشیاء:

- سلائی سلائز : 2 عدد

6 سلائز کو کٹری کی مدد سے بیچ میں سے گولائی کی شکل میں کاٹ لیں۔

سرونگ پلیٹ میں 1 سلائز رکھیں اس کے اوپر گول ہیب کا کٹا ہوا سلائز رکھیں اور درمیان میں مارملیڈ ڈال دیں۔ تمام سلائز کو اسی طرح سیٹ کر کے سرو کریں۔

سلاڈ کے پتے  
سفید تل (بجئے ہوئے)  
لیمون کارس  
ہرا دھنیا (چوپ کر لیں)  
نمک، سیاہ مرچ پاؤڈر

4 عدد :

2 عدد :

2 عدد :

1/2 کپ :

(اُبلے ہوئے)

2-3 عدد :

1/2 کھانے کا چمچ :

1 کھانے کا چمچ :

1 کھانے کا چمچ :

حسب ذائقہ :

### ترکیب:

ٹماٹر کو عمودی انداز میں 2 حصوں میں کاٹ کر اندر سے تمام بیج اور گودا نکال لیں اور پھلکے کو پھول کی شکل میں کاٹ لیں، انڈے بھی درمیان سے کاٹ لیں اور ٹماٹر کے پھول کے اندر رکھ دیں، سلاڈ پتے دھو کر خشک کر کے سلاڈ ٹرے میں بچھائیں، اس کے اوپر مکئی کے دانے ڈالیں، اس کے اوپر سلائی اور پیاز کے رنگز، ٹماٹر اور انڈے رکھیں، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈالیں، لیمون کارس حل اور ہرا دھنیا چھڑک کر سرو کریں۔

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
Inside



## چیز اسپیکھتی

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

### ترکیب :

- 1 عدد : (درمیانی سائز کی) دال بھگو کر دھولیں کہ چھلکا صاف ہو جائے۔ اب اس کو سل پر پاریک پیس لیں۔ ایک کٹے باؤل میں دال پالک پیاز اور ک، لہسن پیسٹ، نمک، گرم مصالحہ پاؤڈر لال مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، اجوائن، انار دانہ، ہری مرچ، ہر ادھیلا کر اچھی طرح مکس کر لیں اور تھوڑی دیر رکھ دیں۔ کڑائی میں تیل گرم کریں۔ تیار کئے ہوئے آمیزے کے درمیانے سائز کے کباب بنا کر اسے تیل میں ڈیپ فرائی کر لیں۔ (آج زیادہ تیز نہ رکھیں ورنہ کباب اندر سے کچے رہ جائیں گے)۔ جب گولڈن براؤن ہو جائیں تو نکال لیں۔ کبابوں کو چٹنی یا سوس کے ساتھ سرو کریں۔ (ارسال کردہ آسیہ غنی 'ایہ)

- نکل جائے اس میں 1 چائے کا چمچ تیل ڈال کر مکس کر دیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے لہسن پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔ سنہری ہونے پر اسپیکھتی، سفید مرچ پاؤڈر اور موزر یلا چیز ڈال کر اچھی طرح مکس کریں آج تیز رکھیں چونکہ اسے اتار کر سرونگ ڈش میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

### دال مونگ اور پالک کے کباب

#### ضروری اشیاء :

- دال مونگ (چھلکے والی) : 1 کپ  
پالک (پاریک ٹی ہوئی) : 2 1/2 کپ  
لال مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ

## چیز اسپیکھتی

### ضروری اشیاء :

- اسپیگھتی : 250 گرام  
تیل : 2 کھانے کے چمچ  
لہسن پیسٹ : 1 چائے کا چمچ  
نمک : حسب ذائقہ  
موزر یلا چیز (کدو کش کی ہوئی) : 1/2 کپ  
سفید مرچ پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

### ترکیب :

- نمک لے اٹھتے پانی میں اسپیکھتی ڈال کر ابا لیں گل جائیں تو چھلنی میں چھان لیں تاکہ پانی

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
**Inside**

Courtesy www.pdfbooksfree.pk





## سدا بہار متن پائے چنولے

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

پائے کلا لیں اس میں تھوڑی بھنی موجود ہونی چاہیے۔	1/2 کپ	دہی	1 کھانے کا چمچ	لال مرچ پاؤڈر
بڑے سوس پین میں تیل گرم کر کے پیاز ڈال کر	گارنشنگ کے لیے	ہری مرچیں	1/2 چائے کا چمچ	ہلدی پاؤڈر
لائٹ گولڈن کر لیں۔ اس میں پائے، لہسن، ادراک	(چوپ کر لیں)		1 کھانے کا چمچ	دھنیا پاؤڈر
پیسٹ، نمک، لال مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر اور ہلدی	گارنشنگ کے لیے	ادراک	1 چائے کا چمچ	گرم مصالحہ
پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔ دہی اور چھوٹے ڈال کر مزید	(سلائس کاٹ لیں)	ہر ادھنیا	(کٹا ہوا)	8 عدد
بھونیں۔ تیل الگ ہو جائے تو 2 کپ پانی ڈالیں ہلکی	1/2 گھنٹی		1 چائے کا چمچ	(دھو کر صاف کر لیں)
آٹھ پر 10 منٹ پکا نہیں پھر گرم مصالحہ ہر ادھنیا ہری	(چوپ کر لیں)		1 کپ	1 کھانے کا چمچ
مرچیں ادراک، قصوری میتھی زیرہ ڈال دیں کس کر کے			(اُبلے ہوئے)	حسب ذائقہ
چولہا بند کر دیں اور ڈھک کر تھوڑی دیر چھوڑ دیں			1 کپ	2 کھانے کے چمچے
سرونگ ڈش میں نکال کر نان کے ساتھ سرو کریں۔			1 چائے کا چمچ	3 عدد
				(چوپ کر لیں)

### ترکیب:

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCT & GmbH





## چکن کوفتہ کرو

Prepared & Presented by: KITCHEN Cooking Experts  
All Rights Reserved

ادرنک پیسٹ، نمک، لال مرچ پاؤڈر، ہلدی پاؤڈر اور  
دھنیا پاؤڈر ڈال کر مصالحہ بھون لیں۔ کوفتوں کو ایک  
ایک کر کے مصالحے کے اوپر رکھ دیں اور دہی کوفتوں  
پر ڈال دیں اور ڈھک کر 5 منٹ درمیانی آگ پر  
پکائیں۔ پیسے سے نہ چلائیں بلکہ کپڑے سے پکڑ کر  
کڑائی کو ہلائیں۔

تیل الگ ہو جائے تو 2 کپ پانی ڈال کر اتنی دیر  
پکائیں کہ کوفتے گل جائیں۔ حسب پسند شور بہ رکھ کر گرم  
مصالحہ ڈال کر مکس کریں چوبیس سے اتار کر سرونگ  
ڈش میں نکال کر نان کے ساتھ سرو کریں۔

دہی (پھینٹ لیں) : 1/2 کپ

الائیچی : 3 عدد

گرم مصالحہ پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ

تیل : 1/2 کپ

ترکیب:

قیمہ اور ڈبل روٹی کے سلاکس کو چوپر میں ڈال کر

چوپ کر لیں۔ پیالے میں قیمہ نکال کر ادرنک پاؤڈر

پیاز، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، نمک، زیرہ اور انڈا شامل

کر کے اچھی طرح مکس کر کے کوفتے بنالیں۔

کڑائی میں تیل گرم کر کے الائیچی، پیاز، لہسن،

حسپ ڈالنے

انڈا (پھینٹ لیں) : 1 عدد

زیرہ (گٹھا ہوا) : 1 چائے کا چمچ

گریوی بنانے کے لیے:

پیاز (پسی ہوئی) : 1/2 کپ

لہسن، ادرنک پیسٹ : 1 چائے کا چمچ

لال مرچ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ

ہلدی پاؤڈر : 1/4 چائے کا چمچ

حسپ ڈالنے

1 چائے کا چمچ

نمک

انڈا (پھینٹ لیں)

زیرہ (گٹھا ہوا)

گریوی بنانے کے لیے:

پیاز (پسی ہوئی)

لہسن، ادرنک پیسٹ

لال مرچ پاؤڈر

ہلدی پاؤڈر

نمک

دھنیا پاؤڈر

## چکن کوفتہ کرو

ضروری اشیاء:

مرغی کا قیمہ : 1/2 کلو

ڈبل روٹی کا سلاکس : 1 عدد

ادرنک پاؤڈر : 1/2 چائے کا چمچ

پیاز (باریک چوپ کر لیں) : 1 عدد

ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا) : 1/2 کپ

ہری مرچیں : 3 عدد

(چوپ کر لیں)

Your Trusted German Brand

**ANEX**  
GERMANY PRODUCTS GmbH



Quality  
components  
inside

Courtesy www.pdfbooksfree.pk



# ہیرے

## ہمیشہ سے آپ کی پسند



ہیرے کی شفافیت قدرت کی طرف سے عطا کردہ تحفہ ہے اور یہی شفافیت ہیرے کی قیمت کا تعین کرنے میں اہم عنصر ثابت ہوتی ہے

**سرمایہ کاری سے دلچسپی رکھنے اور کاروباری سوجھ بوجھ رکھنے والی خواتین ہیرا منافع بخش و سود مند ثابت ہو سکتا ہے**

صدی سے سائنسی تخمینہ کاری اور لیزر تکنیک کا استعمال انتہائی کارآمد ثابت ہو رہا ہے۔ ہیرے کی ظاہری شکل روشنی کے کئی راستوں سے مل کر بنتی ہے اور یہ روشنی ہیرے سے وگنی ہو کر منعکس ہوتی ہیں۔

تکنیکی لحاظ سے کسی تاج میں لگے ہیرے کی روشنی تاج کی لمبائی اور اس کے زاویہ کے مطابق ہوتی ہے (یہ پتھر نصف دائرے میں لگایا جاتا ہے) پہلوؤں کی تعداد اور سائز اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ پتھر سے نکلنے والی یہ روشنی آنکھوں کو کس قدر خیرہ کر دے گی۔

موجودہ دور میں پرنس کٹ بے حد مقبول ہے کیونکہ یہ ہیرے کی روشنی کو چمکدار اور نمایاں کر دیتا ہے لیکن اسٹیپ کٹ بھی سوسال سے زائد عمر سے مشہور تھا۔

ہندوستان دنیا کا سب سے بڑا ہیروں کی کٹنگ اور پالش کرنے کا مرکز ہے جس میں لاکھوں افراد ملازم ہیں۔ اگرچہ ہیرے کے کاروبار کی اہمیت 55 فیصد ہے لیکن ہیروں کی پالش کی مارکیٹ 90 فیصد ہے جس سے اس حقیقت کا اندازہ ہوتا ہے کہ اس سے بھی زیادہ قیمتی اور بڑے ہیرے دنیا کے کسی دوسرے خطے میں ہیروں کے مراکز پر کالے اور پالش کیے جاتے ہیں۔

کام نہیں بلکہ اس پتھر کو گول مربع بیضوی ناشری اور دل کی شکل میں کاٹا جاسکتا ہے۔ ہیرے کو کاٹنے کا مطلب اس کو توازن اور تناسب سے کاٹنا ہے جس کی بنیاد پراس کی چمک کا فیصلہ کیا جاتا ہے۔ ہیرے کو اگر غیر تسلی بخش طریقے سے کاٹا جائے تو اس میں سے کم روشنی منعکس ہوتی ہے اور چمک بھی ماند پڑ جاتی ہے۔ ہیرے کو مختلف طرز میں کاٹا جاسکتا ہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کے ڈیزائن میں جدت آتی جا رہی ہے اور نئے فیشن کے مطابق ڈیزائن متعارف ہو رہے ہیں لیکن اس کا بنیادی مقصد ہیرے کی چمک بڑھا اور بہتر بنانا ہے۔

ہیرے کو مختلف انداز سے کاٹنے کے حوالے سے اس کی کٹنگ کو مختلف نام دیے گئے ہیں جس میں پوائنٹ کٹ، ٹیبل کٹ، اولڈ سٹگل کٹ، اولڈ یورپین کٹ، بیروزی کٹ یا میزارین کٹ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ انڈین روز کٹ بھی استعمال کیا جاتا ہے جس سے کم چمک آتی ہے لیکن یہ کٹ بڑے پتھروں کے لیے بہت مؤثر ہوتا ہے۔ ہیرے کو کاٹنے کے یہ تمام فن انتہائی موزوں اور کامل مانے جاتے رہے ہیں مگر پندرہویں

جائے تو مشرقی ممالک میں بھی دہنوں کے لیے صرف ہندوستان میں ہیرے کے زیورات مناسب قیمت میں فروخت کیے جاتے ہیں تاکہ وہ اپنے عروسی دن پر انہیں پہن کر سب سے یکساں و دلچسپ نظر آنے کا خواب پورا کر سکیں اور اب بے شمار خواتین ہیروں کے زیورات پر سرمایہ کاری کرنے کو ترجیح دے رہی ہیں۔

### ہیروں سے متعلق اہم معلومات

اگر آپ پہلی مرتبہ ہیرا خرید رہے ہوں تو آپ کو اس کے بارے میں بنیادی معلومات ہونا بے حد ضروری ہے اور جیولر کو چاہیے کہ صارف کو اس سے آگاہ کرے تاکہ ان نکات کو مد نظر رکھتے ہوئے وہ ہیرے کو ہمیشہ شاندار چمکدار محفوظ رکھ سکے اور اس کی درست قدر و قیمت کا تعین کر سکے۔ اس سلسلے میں چار اصطلاحات کٹ، رنگ، شفافیت اور قیراط یا فور CS فور کے نام سے مشہور ہیں جو کہ عالمی معیار کے مطابق اخذ کی گئی ہیں۔

### کاٹ

ہیرے کو مختلف اشکال میں کاٹنا کوئی ایسا دشوار یا مشکل

زمانہ قدیم سے ہی زیورات کو عورتوں کی زینت بڑھانے اور حسن سے آراستہ کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ جب سے ہیرے نے چمکنا شروع کیا اس وقت سے ہی اس کے بارے میں مختلف خیالات اور قصے سامنے آتے رہے ہیں کبھی اسے دلچسپ و کشمکش بہکاوے دینے والا اور کبھی ترغیب آمیز تصور کیا جاتا رہا۔ ہیرے اعلیٰ خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں جو اپنے اندر حرارت اور گرمی کو موصول کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں لیکن ہیرے کی یہ خصوصیات اس کی شہرت کی وجہ نہیں بلکہ اس کی شاندار چمک آنکھوں کو خیرہ کر دینے والی اور انسان کو مہموت کر دینے والی روشنی کا عکس دینے کی وجہ سے اسے قیمتی پتھروں میں بادشاہ کی حیثیت حاصل ہے۔

ہیرے کا نام قدیم یونانی زبان سے اخذ کیا گیا ہے جس کے معنی تخت اور نہ ٹوٹنے والی چیز کے ہیں۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ ہیرائی صدیوں قبل ہندوستان کی معدنی کان سے دریافت کیا گیا تھا۔ انڈیا اور ہیرے کی ایک دوسرے سے وابستگی کی مدت تقریباً 3000 سال یا اس سے بھی وگنی ہے۔

### ہیرے جمالیاتی ذوق کی علامت

جب مارلین منرو نے اپنا مشہور گانا گاتے ہوئے اس امر کا اظہار کیا کہ ہیرے لڑکیوں کے بہترین دوست ہیں تو ہیروں کو سرمایہ کاری کے میدان میں پسندیدگی کی سند حاصل ہوئی۔ ہیرے کے حوالے سے یہ رواج عام ہے کہ مرد اپنی محبت کا اظہار ہیرا دے کر کرتے ہیں جو کہ پتھروں کی دنیا میں رومانس اور محبت و التفات کے خاموش اظہار کے لیے مخصوص ہے۔ ہیرے کی شہرت اور پسندیدگی کو دیکھتے ہوئے ذہن و زیرک مشہیری دنیا کا خیال ہے کہ ہیرے عورتوں کو خوبصورتی اور دلچسپ و پُرکشش انداز دینے میں ہمیشہ معاون و مددگار رہے ہیں۔

قلمی دنیا میں بھی ہالی ووڈ کے علاوہ بلی ووڈ کی مشہور اداکارائیں ہیرے کے زیورات استعمال کرتی رہی ہیں اور آج بھی یہ روایت برقرار ہے کہ صرف فلمی اداکارائیں ہی نہیں بلکہ بہت سی ایسی خواتین جو کسی بھی قسم کی سرمایہ کاری میں اپنا سرمایہ محفوظ کرنا چاہتی ہوں وہ ہیرے کا ہی انتخاب کرتی ہیں۔ بین الاقوامی شہرت یافتہ کمپنیوں کا ریڈیو گراف ٹی فنی اور چوپڑے اس بات کو یقینی بنایا کہ ایک چھوٹے ہیرے کو دوبارہ ڈیزائن کر کے نئی شکل اور مختلف انداز میں پیش کیا جاسکے۔

اگر مغربی دنیا سے ہٹ کر مشرقی تناظر میں دیکھا



### رنگ

عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ بہترین ہیرا وہ ہے جس کا کوئی رنگ نہ ہو لیکن جیولر چارٹ میں رنگدار ہیرے کو ترجیح دی جاتی ہے۔ ہیرے کی قدر و قیمت کا تعین کرنے کے لیے ہیرے کا موازنہ خالص پتھر سے اور ایک مشین کلوری میٹر (رنگ ناپنے کا آلہ) سے کیا جاتا ہے۔ اکثر ہیرے کے رنگ کی وضاحت J/K یا G/H سے کی جاتی ہے جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ یہ رنگ K کے نچلے گریڈ سے بہتر ہے مگر J کے بہترین سے کم ہے۔ ہیروں کے رنگ Z سے بھی تجاوز کر جائیں تو اس کا مطلب ہے کہ وہ ہیرا فینسی کلر کے ڈائنمڈز میں شمار ہوتا ہے جو کہ بہت مہنگا اور قیمتی ہوتا ہے۔

### شفافیت

ہیرا ایک قدرتی پتھر ہے اور یہ ہمیشہ بے عیب نہیں ہوتا بلکہ اس پر دھبے اور نشانات ہوتے ہیں۔ تکنیکی طور پر ان عیبوں کی جانچ پڑتال ان میں موجود نشانات دھبے گائیفیس، ڈگاف یا اندرونی دھاریوں سے کی جاتی ہے تاہم اس سلسلے میں باضابطہ 9 گریڈ ہیں جن کی ترتیب کچھ اس طرح سے کی جاتی ہے۔ بے عیب VVS1





روس کی "ڈائمنڈ پیری" میں موجود ہے۔ کہا جاتا ہے کہ یہ ایک مندر سے لیا گیا ہے جہاں یہ سری رگم میں شنو نامی دیوتا کی آنکھ لگا ہوا تھا اور یہ فرانسسی بھگوڑے سے لیا گیا تھا۔

### کوہ نور

کوہ نور کی تاریخ 1304 سال بعد از مسیح پرانی ہے۔ یہ انڈیا کے مغل شہنشاہوں اور بادشاہوں کے تاج کا حصہ رہا ہے۔ بعد ازاں یہ بریتیت گھگھ

اہم پہلو یہ بھی ہے کہ اکثر اخبارات اور فلموں میں تنازعہ ہیروں پر بات ہوتی رہتی ہے تاہم ہیروں کے زیورات رکھنے والوں پر ایک صارف کی حیثیت سے ذمہ داری ہے کہ وہ اپنے ہیرے کے شوق اور جذبے کی بناء پر معصوم لوگوں سے جھگڑنے اور روحانی اذیت کا باعث نہ بنیں۔ اس بات کی بھی تصدیق کر لینی چاہیے کہ جو ہیرا خریدا جا رہا ہے وہ درست ذرائع سے حاصل کیا گیا ہو اور بڑے ہیروں کی خریداری کرتے ہوئے اس امر کو یقینی بنانا چاہیے ہیروں کی ترسیل کے اصلی ذرائع کیا ہیں۔ اس کے علاوہ اس بات کا بھی یقین کر لینا چاہیے کہ آپ کی سرمایہ کاری کسی کے لیے نقصان دہ ثابت نہ ہو بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ تحریف کا باعث بنے۔

## ہیرے کی اقسام

### رنگین ہیرے

بنیادی طور پر اور تکنیکی لحاظ سے رنگین ہیروں کی فراہمی نقص زدہ یا غیر خالص ہونے کی دلیل ہے، لیکن کسی شبہ کے بغیر انہیں خوبصورت، دلکش اور قیمتی بنایا جاسکتا ہے۔ یہ رنگین ہیرے پیپلے ہرے، گلابی اور اودے رنگوں میں پائے جاتے ہیں، جنہیں زیورات میں استعمال کر کے ان کی انفرادیت کو بڑھایا جاسکتا ہے۔

## مشہور زمانہ ہیرے

دنیا میں بے شمار مشہور ہیرے موجود ہیں، جن کے متعلق بے شمار روایتیں، حکایتیں اور عقائد بھی عام ہیں یہ ہیرے متنوع ذرائع سے حاصل کیے گئے ہیں۔ ان میں سے کچھ ہیرے نئی ملکیت شمار کیے جاتے ہیں، جبکہ کچھ عجائب گھروں اور شاہی ذخیروں میں موجود ہیں۔

### دی گریت اسٹار آف افریقہ

دنیا کا سب سے بڑا کٹ ڈائمنڈ "کلیمن" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ یہ لندن کے ٹاور میں موجود ایک ڈکان "برٹش کراؤن جیولز" میں دیکھا جاسکتا ہے اور اس کا ماخذ جنوبی افریقہ ہے۔

### دی اور لوف

اس ہیرے کا آبائی وطن انڈیا ہے اور آج کل یہ



II اور I جبکہ SI1، SI2، VS2، VSI، VVS2

کسی ہیرے ناقص ہونے کی نشاندہی کرتے ہیں۔ کسی پتھر کی شفافیت ایک قدرت کا عطا کردہ تحفہ ہے اور یہی اس کی قیمت کا تعین کرنے کا اہم عنصر ہے۔ اکثر اوقات بڑے ہیروں کو کٹ کر چھوٹے ٹکڑے بنائے جاتے ہیں، لیکن یہ کام انتہائی احتیاط کا تقاضا ہے تاکہ یہ اندرونی طور پر بے عیب رہیں۔ GIA لیبارٹری میں معیار کا اندازہ لگانے کے لیے ایک آلہ "پانی ٹیبلر مائیکرو اسکوپ" استعمال کیا جاتا ہے جس میں تاریک حصوں کو روشن کرنے والے اور بالائے بنفشی شعاعوں کے فلیٹر لگے ہوتے ہیں جو جیوں کو گونا گونا بڑا کر کے دکھاتا ہے اور اسی بنیاد پر پتھروں کی گریڈنگ کی جاتی ہے، جبکہ سناہ یا خریدار مکمل عرصہ (چھوٹی اشیاء بڑا کر کے دکھانے والا) کا ہیرے کو چیک کرتے ہیں۔

## قیراط

قیراط دراصل ہیرے کے وزن کو کہتے ہیں اور اس کے زیادہ ہونے سے ہیرے قدر و قیمت میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ انتہائی چھوٹے ہیرے کے لیے اکثر "پوائنٹ" کی اصطلاح استعمال کی جاتی ہے، لیکن باضابطہ طور پر اسے قیراط کہا جاتا ہے۔ ایک قیراط 100 پوائنٹ پر مشتمل ہوتا ہے۔

اس سلسلے میں دلچسپ بات یہ ہے کہ اگر ایک پتھر ایک قیراط سے زیادہ وزن پر مشتمل ہو تو وہ زیادہ قیمتی ہو جاتا ہے۔ یعنی ایک ہیرا جس کا وزن 90 پوائنٹ ایک قیراط سے کم ہے تو وہ اس کی قیمت میں اضافہ کر دے گا، جبکہ ایک ہیرا جو 1.90 قیراط پر مشتمل ہو تو وہ 2 قیراط وزنی پتھر کی نسبت سستا ہوتا ہے۔

متذکرہ بالا ہیرے سے متعلق چار بنیادی اور تکنیکی معلومات کی فراہمی کے بعد چند اہم پہلوؤں کا ذکر بھی ضروری ہے۔ آج کل سناہ پر عدم اعتماد اور بھروسہ نہ کرنے کے واقعات عام سی بات ہیں، جبکہ اپنے جیولر پر اعتماد ہونا انتہائی اہم عنصر ہے اور اکثر یہ اعتماد سناہ سے کئی بار لین دین اور مارکیٹ میں اس کی شہرت سے پیدا ہوتا ہے۔ ہمیں اس بات پر بھروسہ کرنا چاہیے کہ ہم نے ہیرے کے زیورات پر جو سرمایہ کاری کی ہے وہ سناہ کی دہائی کے عین مطابق ہے۔ اس طرح ہماری خریدی ہوئی ڈائمنڈ جیولری قابل ستائش ہوگی اور انہیں دوبارہ ڈیزائن کروانے میں ہمیں نقصان نہیں ہوگا۔ اس کے علاوہ ایک

کے خاندان کی تحویل میں رہا جہاں سے یہ برطانیہ پہنچا اور اسے سب سے پہلے ملکہ برطانیہ نے اپنے بروج میں سجا کر پہنا۔ آج کوہ نور لندن کے ٹاور میں دوسرے شاہی جواہرات کے ساتھ موجود ہے۔

### دی ٹیلر (برٹن ڈائمنڈ)

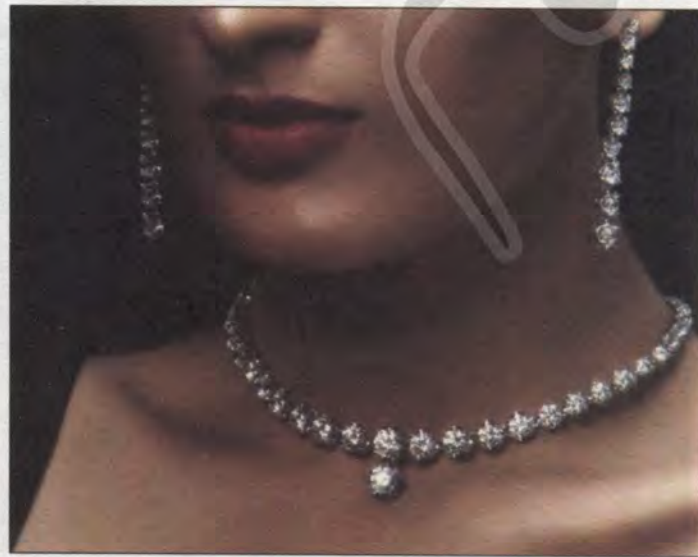
غالباً اس ہیرے کے بارے میں بہت سی رومانوی کہانیاں عام ہیں۔ یہ رچرڈ برٹن ساؤتھ افریقہ سے اپنی حسین بیوی الزبتھ ٹیلر کے لیے لایا تھا۔ ناشپاتی کی شکل کا یہ ہیرا 1,100,000 ڈالر میں خریدا گیا تھا۔ الزبتھ ٹیلر نے اپنے شوہر رچرڈ برٹن کے انتقال کے بعد اسے فروخت کر دیا تھا اور خیال کیا جاتا ہے کہ یہ آجکل سعودی عرب میں موجود ہے۔

### دی ریجنٹ

یہ ہیرا 1698 میں انڈیا سے دریافت کیا گیا تھا اور مدراس کے گورنر نے اسے انگلینڈ بھیج دیا تھا بعد ازاں اسے فرانس کے بادشاہ تاج کی زینت بنانے کے لیے خرید لیا گیا۔ آج کل اورو (پیرس) میں دیکھا جاسکتا ہے۔

### دی بلو ہوپ

اس ہیرے کا نام اس کے خریدار تھامس ہوپ کے نام پر رکھا گیا اور اسے اس کے مالک کی بدقسمتی تصور کیا جاتا تھا۔ یہ ہیرا فرانس سے حاصل کیا گیا، لیکن فرانسیسی انقلاب کے دوران یہ چوری کر لیا گیا اور مختلف مالکوں کی تبدیلی کے بعد آج امریکہ کے ایک میوزیم "اسٹیم سونیان" میں موجود ہے۔



## ہیرے کی حفاظت کس طرح کی جائے؟

بڑے سائز کے ہیروں کی دیکھ بھال اور قدر دانی شاہی جیولریا میوزیم میں کی جاتی ہے، لیکن آپ کو اپنے پاس موجود ہیرے کی دیکھ بھال روزانہ کی بنیاد پر کرنے کی ضرورت ہے۔ لہذا اس پر بھرپور توجہ دیں اور اس کام سے زیادہ سے زیادہ لطف حاصل کریں۔ اگرچہ آپ کے پاس موجود پتھر چھوٹا یا بڑا یا کسی بھی اسٹائل کا ہے یا پتھر کی زیورات کا حصہ ہے تو پتھر اس کی حفاظت کرنا لازمی ہے۔ یہاں کچھ تجاویز پیش کی جارہی ہیں، جن پر عمل کر کے آپ اپنے ہیرے کو ہمیشہ چمکدار، پائیدار اور صدا پر قرار رکھ سکتے ہیں۔

- بلاشبہ ہیرا دنیا کی سب سے سخت چیز ہے، لیکن اس کے باوجود یہ ٹکڑے ٹکڑے ہو سکتا ہے یا ٹوٹ بھی سکتا ہے۔ اس لیے ہیرا پہن کر سخت محنت والے کاموں سے گریز کرنا چاہیے۔
- جڑاؤ ہیرے کی گرفت کا معائنہ کرتے رہنا چاہیے کہ کیا یہ محفوظ ہے؟ اس کے علاوہ انگوٹھی میں جڑے ہوئے ہیروں کا ہر سال اپنے سناہ سے معائنہ کروانا چاہیے کیونکہ یہ اکثر ڈھیل یا کمزور پڑ جاتے ہیں۔
- کیمیکل اور گھر میں استعمال ہونے والے مختلف محلول ہیرے کی چمک کو ماند کرنے کا باعث بنتے ہیں لہذا ان سے ہیرے کو بچانا چاہیے۔ ہیرے کی صفائی کے لیے گرم پانی میں امونیا کے چند قطرے ڈال کر اس میں ہیرے کو کچھ دیر رکھ کر ہلکا سا رگڑ کر خشک کر لینے سے ہیرے کی چمک برقرار رہتی ہے۔
- اپنے ہیرے کے زیورات کو ہاتھ روم کے سبک میں صاف کرنے سے اجتناب کریں کیونکہ اس کے ذرات نالی میں جا کر آپ کے نقصان کا باعث بن سکتے ہیں۔
- ہیرے کے زیورات کو صاف کرنے کے لیے سخت محلول استعمال نہ کریں۔
- ہیرے کے زیورات پہن کر ان پر براہ راست پرفیوم نہ لگائیں کیونکہ پرفیوم میں موجود کیمیکل سے اس نازک مزاج دھات پر دھبہ لگ سکتا ہے، جس سے ہیرے کی چمک ماند ہو جاتی ہے۔
- اپنے ہیرے کے زیورات کو دوسرے زیورات کے ساتھ مت رکھیں ورنہ ان پر خراشیں پڑ سکتی ہیں۔
- ان باتوں کو مد نظر رکھ کر آپ اپنے ہیرے کو صدا خوبصورت اور چمکدار رکھ سکتی ہیں، جس کا روشن عکس آپ کی شخصیت کو بھی چمکا کر رہے گا۔ ☆☆



# کولاجن تھراپی

## ہر عمر میں نو عمر جلد کا حصول ممکن ہے

اگر آپ اس تھراپی کو آزمانا چاہتی ہیں تو پہلے اس کے اثرات، احتیاط خصوصاً حصول کے ذرائع ضرور جان لیں

**کولاجن تھراپی گال، تھوڑی، پیشانی اور گردن سے جھریاں اور شکنیں غائب کرنے کے علاوہ چہرے کے مختلف نقوش کو نمایاں کرنے کے لیے بھی استعمال کی جاتی ہے جس کے اثرات تقریباً 1 سال تک رہتے ہیں**

شہانہ دانشاد



خواہ انسان عمر کے کسی بھی حصے میں ہو خوبصورت نظر آنے کی خواہش ہمیشہ موجود رہتی ہے یہ انسانی فطرت ہے کہ وہ صرف طویل العمری ہی کا خواہشمند نہیں ہوتا بلکہ وقت کے ساتھ ساتھ احتیاط پذیر ہونے والی خوبصورتی کو بھی برقرار رکھنا چاہتا ہے یوں تو مرد و خواتین دونوں ہی حیات جاودانی کے ساتھ حسن لازوال چاہتے ہیں لیکن خواتین اس معاملے میں زیادہ حساس ہوتی ہیں۔

موجودہ دور میں ٹیکنالوجی کی جدت نے اس خواہش کی تکمیل کو آسان سے آسان کر دیا ہے اور اب آسانی آپ اپنے چہرے سے گزرتی عمر کے اثرات مٹا سکتے ہیں اور اس کے لیے سہارا لیا جاتا ہے کولاجن تھراپی کا جو کہ چہرے سے جھریاں اور شکنیں غائب کر کے جلد کو نواکت و نرمی عطا کرتی ہے۔

تھیں لیکن موجودہ دور میں کم عمر نظر آنے کا جنون اکثر بڑی عمر کے افراد میں پایا جاتا ہے اور اسی طرح کم عمر افراد بھی اس تھراپی کے ذریعے اپنے خدوخال تبدیل کرنے میں نہایت دلچسپی رکھتے ہیں۔

اس طریقہ علاج میں کولاجن نامی مادہ جلد میں انجکشن کے ذریعے ڈالا جاتا ہے یونان کے گریک کولا (Greek kola) نامی چمکانے والے جز (Glue) کے نام سے کولاجن کا نام لیا گیا ہے جس کا مطلب چمکانے والی چیز بنانے والا ہے اسے گھوڑوں اور دوسرے جانوروں کی ابتدائی طور پر بننے والی کھال کے ریشوں سے حاصل کیا جاتا رہا ہے۔

اس کے باوجود یہ ایک حیران کن تھراپی ہے جو کہ دنیا بھر میں بہت تیزی سے مقبول ہو گئی ہے۔

کولاجن فیلر تھراپی کے استعمال سے جھریاں دور کی جاسکتی ہیں اور ہونٹ، گال وغیرہ کے ابھار ایسے بنائے جاسکتے ہیں جیسے کہ نو عمری میں ہوں زیادہ تر اس تھراپی کا استعمال فلم اور ٹی وی ایکٹریس یا ماڈلز کیا کرتی

کولاجن قدرتی طور پر انسانوں اور جانوروں کے ٹشو میں فائبر پروٹین کی شکل میں موجود ہوتی ہے۔ یہ ہڈیوں، جلد، ہڈیوں کو جوڑنے والی رگوں اور ہڈیوں، عضلات اور خون کی شریانوں کو چمک فراہم کرتی ہے یہ جلد کو کھنچا ہوا اور چمکدار رکھنے کی ذمہ دار ہوتی ہے اور جھریوں کے بننے کے عمل کو روکتی ہے جو عمر کے ساتھ ساتھ وقوع پذیر ہوتا ہے۔ جیسے جیسے انسان کی عمر بڑھتی ہے اس کے اندر کولاجن کے مادے کی کمی ہونا شروع ہو جاتی ہے جبکہ یہ مادہ کھال کو چمک فراہم کرتا ہے اسی لیے انجکشن کے ذریعے جلد میں کولاجن کے مادے کو داخل کیا جاتا ہے تاکہ جلد دیکھنے میں تازہ ہوئی اور شکنوں سے پاک نظر آئے اگر آپ اس کا استعمال کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے یہ بہت ضروری ہے کہ پہلے آپ یہ جان لیں کہ اسے کہاں سے یا کس طرح حاصل کیا جاتا ہے۔ کولاجن حاصل کرنے کے 3 اہم ذرائع، گائے، خنزیر اور مچھلی ہیں۔



کولاجن جو جلد کی قدرتی نمی کی سطح کو برقرار رکھتا ہے پروٹین کی ایک قسم ہے جو کہ عمر رسیدگی کے ساتھ ساتھ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے جلد پر جھریاں نمودار ہونے لگتی ہیں اور جلد لختی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ قدرت کے اس عمل کو روکا تو نہیں جاسکتا لیکن اسے سست کرنے اور کم ہو جانے والے کولاجن کو مختلف ٹریٹمنٹ کے ذریعے جلد میں داخل کرنے کے لیے اب جدید طریقہ کار استعمال کیے جا رہے ہیں

مغرب میں اس کی انتہائی مقبولیت کے بعد اب اس کا استعمال دیگر ترقی یافتہ و ترقی پذیر ممالک میں بھی ہونے لگا ہے۔ اس کے لیے بیوٹی کریمز، لوش، ماسک سے لے کر کپسول اور انجکشن تک ہر طرح کی ٹریٹمنٹ دی جاتی ہے

اس کا انحصار جلد پر موجود شکنوں اور جھریوں کی تعداد اور جلد کی مختلف اقسام وغیرہ پر بھی ہوتا ہے۔

اس کے زیادہ سے زیادہ اثرات حاصل کرنے کے لیے انجکشن کے ذریعے اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔

جب اسے انجکشن کیا جاتا ہے تو یہ خون میں شامل ہو کر متحرک ہو کر ٹکٹوں اور داغ وغیرہ کو بھر دیتے ہیں۔ عام طور پر کسی مریض کو انجکشن لگانے سے پہلے اس کے کچھ ٹیسٹ بھی لے کر دیکھے جاتے ہیں کہ کبھی اس سے کسی قسم کی کوئی الرجی تو نہیں ہے اور جب رپورٹ ٹائمل رہتی ہے تو اس کی ٹریٹمنٹ باقاعدہ شروع کی جاتی ہے اور اس کے نتائج حیرت انگیز نظر آتے ہیں کیونکہ کولاجن نامی قدرتی پروٹین کا کردار آپ کی جلد کو تازہ و صحت مند بنانا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ اس پروٹین کی مقدار گھٹنے کی وجہ سے جلد جھریوں کا شکار ہو جاتی ہے یہ نقصان جس کے انسانی جلد پر اثرات واضح نظر آتے ہیں زیادہ تر صرف عمر بڑھنے کا نتیجہ سمجھے جاتے ہیں لیکن یہ تمباکو نوشی، سورج کی تپش کا عموماً اور براہ راست سامنا، آلودگی، صحت کی کمزوری، خوراک اور آپ کی طرز زندگی پر

**گائے سے حاصل کردہ کولاجن**

یہ گائے کی کھال اور جسم کے دیگر حصوں سے حاصل کیا جاتا





چھائے ہوئے ہوں۔ کیونکہ بادل شعاعوں کی راہ میں رکاوٹ نہیں بن سکتے۔ اس کے علاوہ پلٹ گرنے والی روشنی سے بچیں۔ چاہے وہ برف کی ہو۔ شیشے کی ہوائیانی کی ہو یا کسی بھی چیز کی ہو۔

اور اونچائی پر بھی یہ شعاعیں نقصان دہ ہوتی ہیں۔ اس لئے اگر آپ برف کے میدان میں پھنسیا منارہی ہیں یا کسی بلند مقام پر گئی ہوں تو اس وقت High SPF Broad Spectrum اسکرین استعمال کرنا نہ بھولیں۔ اگر آپ حاملہ ہیں تو اس وقت بھی آپ کو بہت محتاط رہنے کی ضرورت ہے کیونکہ اس وقت دھوپ Chloasma کا سبب بن سکتی ہے۔ لہذا احتیاط کے طور پر سن اسکرین استعمال کرتی رہا کریں۔

• اگر آپ نے خود کو TAN کر لیا ہے تو جلد کی حفاظت کی طرف سے بالکل غفلت نہ رہیں۔ بلکہ اس کی مسلسل دیکھ بھال کرتی رہیں۔ یہ صرف روایت ہے کہ Tanned جلد کو حفاظت کے لئے سن اسکرین کی ضرورت نہیں پڑتی۔

• دواؤں سے بھی محتاط رہنے کی ضرورت ہے خاص طور پر وہ دوائیں مہاسوں کے لئے استعمال کی جائیں۔

• ایسے سن اسکرین کا استعمال کریں جو آپ کی جلد کی Tone کے مطابق ہو اور اس میں UVA اور SPF شامل ہوں۔

• آپ نے جس سن اسکرین کا انتخاب کیا ہے اس کا Texture دیکھیں اور اپنی ضرورت کے لحاظ سے انتخاب کریں۔ چاہے وہ جھلجھلا ہو یا سہلے ہو کریم ہو یا دودھیا ہو۔ اور ایسا سن اسکرین لیں جو آپ کے چہرے پر بآسانی سپرے ہو سکے اور کوئی نشان نہ چھوڑے۔

• ایسا سن اسکرین ہو جو الرجی پیدا کرنے کا سبب نہ بن سکے۔ ان سب باتوں کے علاوہ مہینے میں کم از کم ایک دفعہ اپنی جلد کی مناسبت سے فیشل ضرور کرائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ فیشل میں استعمال ہونے والی اشیاء معیاری ہوں۔ فیشل کی ماہر بیوٹیشن سے کرائیں گھر میں کیا گیا فیشل جلد کو سنوارنے کے بجائے جلد کو برباد کر دیتا ہے جس کے اثرات بڑھتی عمر کے ساتھ واضح ہو جاتے ہیں۔

☆☆



میں گائے اور سور کو رکھتی ہیں۔ Zyplast اور Zyderm جو کہ سمیکس کولاجن بنانے والی سب سے بڑی مینوفیکچر کمپنی ہیں۔ ان کے اپنے ریوڑ موجود ہیں۔ جہاں ان جانوروں کو بہت خراب حالت میں رکھا جاتا ہے۔ انہیں مصنوعی خوراک دی جاتی ہے اور انتہائی چھوٹے شیدز میں انہیں اس طرح رکھا جاتا ہے کہ نہ تو یہ دن کی قدرتی روشنی دیکھ سکتے ہیں اور نہ ہی ان کے چلنے پھرنے کی کوئی جگہ ہوتی ہے انہیں ہارمونز کا انجکشن لگایا جاتا ہے اور روزانہ ان کا خون ٹیسٹ کیا جاتا ہے کہ ان کے اندر کوئی ایسا بیکٹیریا تو موجود نہیں جس کی مینوفیکچر کو ضرورت نہیں ہے 6 ماہ کی عمر میں ان جانوروں کو ذبح کر دیا جاتا ہے اور ان کی چکنائی حاصل کر لی جاتی ہے۔

جاپان کی کمپنی Koken کا دعوئی ہے کہ وہ صرف 6 ماہ کی عمر کے جانور استعمال کرتی ہے جو کہ آسٹریلیا سے منگائے جاتے ہیں اور وہ چھوٹے جانوروں میں سے صرف کم عمر جانوروں کی کھال کے چھوٹے حصے استعمال کرتے ہیں اور انہیں ایسے ہی ماحول میں رکھا جاتا ہے جیسا کہ کسی بھی لیبارٹری میں جانوروں کو رکھا جاتا ہے اور یہ جانور کا سمیکس انڈسٹری کی ڈیمانڈ کے مطابق اتنی ہی جلدی اور اتنی تعداد میں مار دیئے جاتے ہیں جتنی کہ ان کی ڈیمانڈ کی جاتی ہے۔

☆☆

## دھوپ سے خطرات اور UV شعاعیں

• اپنے جسم کے کھلے ہوئے حصے میں ڈھیر سن اسکرین کا استعمال کریں اور یہ عمل مسلسل کیا جائے اور ہر دو گھنٹوں کے بعد اس عمل کو دہرایا جائے۔ خاص طور پر نہانے اور پسینہ سوکھ جانے کے بعد۔

• دن کے بارہ سے چار بجے تک تیز دھوپ سے بچیں۔

• اگر آپ باہر جا کر براہ راست سورج کی زد میں بھی نہیں ہیں تو یہ نہ سمجھیں کہ آپ محفوظ ہو گئی ہیں۔ بلکہ UV شعاعیں آپ کو کھلی فضا میں بھی ہر جگہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

• UVA کی شعاعیں آپ کی کار کے Tinted شیشوں سے بھی گزر سکتی ہیں۔ حتیٰ کہ آپ ایئر کنڈیشنر کار میں سفر کر رہی ہیں اور کاروں کے شیشے سیاہ ہیں تو بھی آپ ان شعاعوں کی زد میں ہیں اور یہ آپ پر براہ راست اثر انداز ہو رہی ہیں۔

• آپ کو اس وقت اور زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے جب بادل



ہے۔ کاسمیک تھرائپی میں استعمال کیا جانے والا کولاجن تین مختلف اقسام کی کولاجن پر مشتمل ہوتا ہے جس میں سے پہلی قسم گائے کے عضلات اور ہڈیوں سے حاصل کی جاتی ہے جبکہ تیسری قسم میں استعمال ہونے والا کولاجن کھال پھینچیدوں اور خون کی شریانوں کی رگوں سے حاصل کی جاتی ہے۔ کاسمیک میں استعمال کے لیے اسے سیال کی شکل میں تبدیل کر دیا جاتا ہے۔ اس کولاجن کو ابتدائی طور پر استعمال کیا جاتا ہے یعنی جلد کی فلنگ اور ٹکٹوں کو دور کرنے کے لیے۔

## خنزیر سے حاصل کردہ کولاجن

یہ سور کی کھال کے نشوز (ریشوز) سے حاصل کیے جاتے ہیں۔ کولاجن کی یہ قسم رینولسمنٹ تھرائپی کے تحت کئی پھٹی اور جھریوں سے پاک جلد کے حصول کے لیے کی جاتی ہے۔

## سمندری حیات سے حاصل کردہ کولاجن

یہ شندے پانی کی مچھلی سے حاصل کی جاتی ہے عموماً یہ بلیوئن ٹیونا اور بلیوشارک کی کھال سے حاصل کی جاتی ہے۔ سمندری کولاجن انجکشن کے ذریعے جلد میں داخل نہیں کی جاتی بلکہ اسے سپلینٹ یا کریم کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

بہت سی کاسمیک کمپنیز مثلاً Olay، Loreal اور Eleris سمندری کولاجن پر مشتمل کریم اور کپسول تیار کرتے ہیں۔

کولاجن تھرائپی کو استعمال کرنے کا مطلب ہے کہ آپ انجکشن یا دوسرے طریقوں کے ذریعے گائے خنزیر اور مچھلی کے گوشت کے اجزاء اپنے چہرے میں داخل کرواتے ہیں۔ ان میں سے کسی بھی طرح کی کولاجن جب آپ کی جلد میں داخل ہو جاتی ہے تو وہ آپ کے جسم کا حصہ بن جاتی ہے اس سے ہونے والے اثرات عام طور پر اس سال سے 6 ماہ کے اندر تک قائم رہتے ہیں اور اس کا انحصار مختلف عوامل پر بھی ہوتا ہے مثلاً جلد کی متاثرہ کیفیت، جھریوں اور ٹکٹوں کی گہرائی، چہرے کی حرکات، سکنت وغیرہ۔ اس سے ہونے والے خطرات میں الرجی، انفیکشن، نشوز کے نظام کی بے ضابطگی کے باعث ہونے والے عارضے مثلاً جوڑوں میں سوزش اور Lupus وغیرہ ہو جانا شامل ہیں۔

وہ کاسمیک کمپنی جو کہ کولاجن کی تیاری کا کام کرتی ہیں وہ ریوڑ کی شکل





# سانولی رنگت

## کیا آپ کو اپنا یہ خوبصورت رنگ پسند نہیں

قدرتی اشیاء بادام، گاجر، خوبانی، کھیر اور شہد سانولی جلد کی رنگت نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں اور ان کے باقاعدہ استعمال سے جلد کو صحت اور تازگی بھری رونق عطا کی جاسکتی ہے

**رنگ گورا کرنے والی سنگھاری مصنوعات میں شامل کیمیائی اجزاء وقتی طور پر جلد کو نکھار دیتے ہیں لیکن جلد یا بدیر ان کے مضر اثرات رونما ہو کر جلد کو کھردرا اور بے رونق بنا دیتے ہیں**

نسرین شاہین



یہ درست ہے کہ ہر لڑکی کے لیے اس کا رنگ بہت اہمیت رکھتا ہے۔ وہ اپنی جلد اور رنگت کو نکھارنے کے لیے ہر طریقہ آزما رہی ہے اور ہر ٹونکا استعمال کرنے کی کوشش کرتی ہے رنگت میں نکھار لانے کے یہ طریقے کسی کو تو موافق آ جاتے ہیں لیکن زیادہ تر خواتین اور لڑکیوں کو شکایت یہ رہتی ہے یا انہیں اپنی رنگت میں کوئی تبدیلی ہی محسوس نہیں ہوتی یا پھر اس کا نتیجہ بھی خراب نکل آتا ہے اور جلد مزید خراب ہو جاتی ہے۔ ایک مسئلہ یہ بھی ہوتا ہے کہ مصنوعی طور پر تیار ہونے والی بیوٹی مصنوعات میں شامل کیمیائی اجزاء وقتی طور پر تو جلد کو نکھار دیتے ہیں لیکن ان کے مضر اثرات بعد میں ظاہر ہوتے ہیں اور یہ جلد کو کھردرا اور بے رونق کر دیتے ہیں بعض اوقات ان کے استعمال سے جلدی بیماریاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کے برعکس قدرتی اجزاء کے استعمال کی بدولت جلد کو صحت اور تازگی بخشی جاسکتی ہے۔ بادام، گاجر، خوبانی، کھیر اور شہد جلد کی رنگت نکھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ اجزاء مختلف بیوٹی کریموں اور فیس ماسک وغیرہ میں بھی استعمال ہوتے ہیں۔

### بادام

چہرے کی جلد کو صاف اور تروتازہ رکھنے کے لیے بادام کا استعمال ہزاروں سال سے جاری ہے۔ آپ ان کا استعمال اس طرح کریں کہ چند باداموں کو پانی کی مدد سے خوب باریک پیس لیں۔ تاکہ ان کی شکل پیسٹ جیسی ہو جائے۔ پھر اس لیپ میں سے تھوڑی مقدار لے کر اس میں مزید پانی ملا کر اتنا پتلا کر لیں کہ وہ چہرے پر آسانی سے لگ جائے اس لیپ کو چہرے پر لگایا جائے تو اس کا مسلسل استعمال چہرے کی رنگت کو نکھارتا ہے اور جلد کو کوئی نقصان بھی نہیں پہنچاتا بلکہ جلد صحت مند ہو جاتی ہے۔ بادام کا استعمال ایسی لڑکیوں

کے لیے زیادہ مناسب ہے جن کی جلد روغنی اور چکنی ہو۔ بادام کے ساتھ شہد بھی برابر مقدار میں استعمال کیا جاسکتا ہے اس طرح اس کے فوائد گنے ہو جاتے ہیں۔

### شہد

صحت و حسن دونوں کے لیے شہد بہت مفید ہے جلد کو صاف کرنا ہے اور جراثیم کو ہلاک کرتا ہے۔ جلد کی طرف دوران خون بڑھاتا ہے۔ جلدی مسامات کو صاف کر کے بہت سے جلدی امراض سے حفاظت کرتا ہے۔ اس کا متواتر استعمال جلد کو ڈھیلا پڑ جانے اور جھریاں پڑنے سے بچاتا ہے۔ بے رونق جلد کے لیے شہد بہت مفید ہے۔ تھوڑا سا شہد لے کر اسے نیم گرم کر لیں اور انگلی کی مدد سے آہستہ آہستہ جلد پر ملیں پندرہ منٹ بعد دھو لیں۔ اس میں روغن بادام یا لیموں کا عرق بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ سانولی رنگت اس سے نکھر جاتی ہے۔

### خوبانی

تازہ خوبانی لے کر اس کی گٹھلی الگ کر دیں اور گودے کو خوب مس لیں اس میں نیم گرم روغن زیتون ملا کر خوب گٹھنیں یہاں تک کہ پیسٹ بن جائے اور اس قابل ہو جائے کہ اسے سہولت سے چہرے پر لگایا جاسکے۔ خوبانی کے گودے میں وٹامن E شامل ہوتی ہے جو جلد کے لیے بہت ضروری ہے۔ اس سے جلد کی خشکی بھی ختم ہو جاتی ہے اور رنگت بھی نکھر جاتی ہے خوبانی کا پیسٹ بنتے میں کم از کم دو مرتبہ ضرور لگائیں۔

### گاجر

گاجر صحت کے ساتھ ساتھ حسن کے لیے بھی بہت اہم ہے۔ اس میں وٹامن A کی بڑی مقدار موجود ہے جو چہرے کی جلد کے لیے ٹانک کا کام کرتا ہے۔ گاجر کو پیس کر اس میں چائے کا ایک چمچہ لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگایا جائے تو رنگت میں نکھار آ جائے گا۔



گوری رنگت کی حامل لڑکیوں کو تو کوئی مسئلہ نہیں ہوتا لیکن سانولی رنگت والی لڑکیوں کو بہت سے مسائل درپیش ہوتے ہیں وہ اپنی سانولی رنگت کے حوالے سے بعض اوقات احساس کتری کا شکار بھی ہو جاتی ہیں۔ بچپن میں عزیز واقارب و معاشرے کی طرف سے دل جو مجروح کرنے والے منفی کلمات کی وجہ سے وہ بڑی ہو کر اپنی سانولی رنگت کو بہت ناپسند کرتی ہیں حالانکہ دیکھا جائے تو خوبصورتی کا معیار رنگت نہیں بلکہ شخصیت کا نکھار ہے جو بہت کم لڑکیوں میں پایا جاتا ہے۔ سانولی رنگت بھی خوبصورت بن سکتی ہے اگر آپ کی رنگت سانولی ہے تو اسے خوب گورا کرنے کی کوشش نہ کریں بلکہ اپنی قدرتی رنگت کو پرکشش بنائیں۔ اکثر لڑکیاں گوری رنگت کے حصول کے لیے بہت کچھ کرتی رہتی ہیں دنیا بھر کی کریٹیمیں، لوشن اور دیسی فارمولے سب ہی استعمال کرتی ہیں تاکہ رنگت صاف ہو جائے۔ اپنی جلد کی رنگت ناپسند کرنے کے بجائے اسے صحت مند رکھا جائے تو سانولی رنگت خوبصورتی میں بدل سکتی ہے اگر گوری رنگت کی خواہش دل میں جنم لے رہی ہے تو اسے روکیں بھی نہیں مگر اس خواہش میں اپنے چہرے کو پاؤڈر کی تہوں سے مضحکہ خیز بھی نہ



جلتے ہوں۔ ان کی افادیت کا خلاصہ پیش ہے۔  
 رنگت کوئی بھی ہو میک اپ کے لیے فاؤنڈیشن کی  
 اہمیت مسلمہ ہے۔ اگر آپ کی رنگت سانولی ہے تو  
 محلول فاؤنڈیشن استعمال کریں مگر یہ خیال رہے  
 کہ اس کا رنگ آپ کی قدرتی رنگت جیسا ہو  
 گہرے سانولے رنگ کے ساتھ ایک مسئلہ یہ ہوتا  
 ہے کہ اس پر غیر ضروری تیل کی وجہ سے چمک سی  
 پیدا ہو جاتی ہے۔ اس غیر ضروری چمک کو کم  
 کرنے کے لیے واٹر بیڈ فاؤنڈیشن کا استعمال  
 کریں۔ اگر یہ فاؤنڈیشن مطلوبہ شید میں دستیاب  
 نہیں ہے تو اس سے ذرا گہرے شید کا انتخاب  
 کریں اپنی رنگت سے ہلکے رنگ کے فاؤنڈیشن  
 کے استعمال سے گریز کریں۔ گوری رنگت کی  
 نسبت سانولی رنگت پر میک اپ کی تہیں زیادہ  
 واضح یا نمایاں ہوتی ہیں۔ اس صورتحال سے بچنے  
 کے لیے اپنی جلد کی رنگت کے مقابلے میں ہلکے رنگ کا  
 فاؤنڈیشن منتخب کریں اور اگر مطلوبہ شید میسر نہیں ہے تو  
 اپنی گردن کے رنگ کے قریب تر رنگ کا فاؤنڈیشن  
 منتخب کریں اور مزید شفاف بنانے کے لیے بلینڈنگ  
 کرتے ہوئے تھوڑا پانی شامل کریں۔  
 آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کو چھپانے کے لیے  
 چہرے پر استعمال کیے گئے فاؤنڈیشن سے ہلکے رنگ کا  
 فاؤنڈیشن لگائیں مگر اس کے دونوں رنگوں کا فرق  
 واضح نہ ہو یعنی یہاں مناسب طور پر بلینڈنگ کا اصول  
 لاگو ہوگا ورنہ نظر آنے والا فرق میک اپ کو غیر متناسب  
 بنا دے گا۔ پاؤڈر استعمال کرتے ہوئے خیال رہے  
 کہ اسے نرم برش یا پف کی مدد سے لگایا جائے۔ میک  
 اپ کے دھبوں سے بچنے کے لیے فالتو پاؤڈر چہرے  
 سے اُتار دینا چاہیے۔ جب فاؤنڈیشن اور پاؤڈر  
 استعمال کر لیں تو دیکھیں کہ کہیں وہ ابھرا تو نظر  
 نہیں آ رہا ہے اگر ایسا ہے تو پھر سمجھ لیں کہ آپ میک  
 اپ کے استعمال میں اپنی تمام تر صلاحیتوں کو استعمال  
 میں نہیں لائیں۔ ایسے رنگ کا انتخاب کریں جو آپ  
 کی گردن کی جلد سے مشابہت رکھتا ہو۔ بے رنگ  
 پاؤڈر جلد کے رنگ پر اچھا تاثر چھوڑتا ہے۔  
 • سانولی یا گندمی رنگت پر براؤن مسکارا بہت  
 خوبصورت لگتا ہے مگر اس خوبصورتی کو بہت کم لڑکیاں  
 محسوس کرتی ہیں اسی طرح براؤن آنٹی پل بھی سانولی  
 رنگت پر انتہائی عمدہ اور نفیس تاثر دیتی ہے۔ براؤن رنگ



## کھیرا

کھیرا بھی چہرے کی رنگت نکھارنے کا بہترین  
 ٹانک ہے۔ کھیرے کا رس یا اس کے ٹکڑے چہرے اور  
 گردن پر اور ضرورت ہو تو ہاتھوں پر بھی اچھی طرح مل  
 لیں 10-15 منٹ تک انتظار کرنے کے بعد چہرہ اور  
 ہاتھ دھو لیں۔ کھیرا جلد کو صاف کرنے کے علاوہ جلدی  
 مسامات کی بھی صفائی کرتا ہے۔ یہ دھوپ کے اثرات  
 سے بچاؤ میں بھی فائدہ مند ثابت ہوتا ہے اور وہ  
 لڑکیاں اس سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتی ہیں جن کی جلد  
 کھردری ہے۔ سانولی رنگت میں کھیرے کا رس بہت  
 مفید ہے یہ رنگت نکھارتا ہے۔

## سانولی رنگت کے لیے آئیڈیل میک اپ

لڑکیوں کو یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ سانولی رنگت  
 پر کشش ہوتی ہے۔ آج کل بہت سی ماڈلز کی مثال بھی  
 سامنے ہے جو سانولی رنگت کی ہیں اور اس رنگت میں  
 بھی کس قدر خوبصورت دکھائی دیتی ہیں سانولی رنگت  
 کو گورا کرنے کے بجائے جاذب نظر بنائیں تو زیادہ  
 بہتر ہوگا بہر حال براؤن میک اپ سانولی رنگت یا  
 گندمی رنگت کے لیے بہت آئیڈیل سمجھا جاتا ہے۔  
 دراصل سانولے حسن کو ایسے میک اپ کی ضرورت  
 ہوتی ہے جس کے رنگ اس کے قدرتی رنگ سے ملے



میں خشک کا احساس دینے والے شید بطور آئی شید کے  
 آنکھوں کو انتہائی پرکشش بناتے ہیں آنکھوں کا میک  
 اپ کرتے وقت لڑکیوں کو پتوں پر بہت دھیان دینا  
 چاہیے اور ساتھ ہی ٹچلی پلکوں میں چھپے پتوں کو بھی نظر  
 انداز نہیں کرنا چاہیے۔ اس کے لیے کاجل آپ کی مدد  
 کرتا ہے۔ اپنی آنکھوں کے میک اپ کے تاثر کو زیادہ  
 دیر تک برقرار رکھنے کے لیے سانولی رنگت کی مالک  
 لڑکیوں کو چاہیے کہ وہ پہلے گرمی آنٹی شید استعمال کریں  
 پھر اسی رنگ سے ملے جلتے خشک آئی شید لگائیں۔  
 • سانولی رنگت میں روشن مگر ذرا گہرا بلش آن  
 سانولے حسن میں جان ڈال دیتا ہے۔ اگر سانولی جلد  
 خشک ہے تو وہ رات کو گلیسرنگ بلش آن استعمال کر سکتی  
 ہیں مگر رنگ پتک کے بجائے گہرا سرخ ہونا چاہیے۔  
 چلتی جلد والی لڑکیوں کے لیے نیچرل کلر کے بلش آن  
 دن کی روشنی میں جبکہ سرخ مالک رنگ کے بلش آن  
 رات کو بہتر رہتے ہیں۔ براؤن بلش آن اور گلیسرنگ  
 بلش آن صرف ایون (کیساں تاثر پیدا کرنے والا)  
 میک اپ کرتے ہوئے استعمال ہونے چاہئیں۔  
 • سانولے حسن پر گہرے رنگ کی لب اسٹک  
 نامناسب محسوس ہوتی ہے۔ کوشش کریں میٹ کلر کی  
 لب اسٹک استعمال کریں کیونکہ اس میں چکنائی اور  
 چمک کم ہوتی ہے۔ دن کے وقت میرون لب گلوں  
 اچھا تاثر پیدا کرتا ہے۔ سانولی رنگت میں پتک اور  
 کافی کلر استعمال کرنے سے گریز کریں۔ اگر ہونٹ  
 سیاہی مالک ہیں تو ان کے لیے نکلیش کلیئر ز اور بادام و  
 لینڈون کریم کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ اس کا استعمال  
 کم از کم 6-8 ماہ تک کیا جائے تو کافی فرق پڑ سکتا  
 ہے اس رنگ سے محبت کریں۔





دھوپ کی تمازت اور ماحولیاتی آلودگی سے گھنائے ہوئے حسن کو فیشیل کے ذریعے شکستگی اور رعنائی کے ساتھ ایک نیا دلکش روپ دیں

یہ بیوٹی ٹریٹمنٹ جلد کے اوپر موجود مردہ خلیات کی تہ کو صاف کر کے مؤثر انداز میں نمی کی فراہمی کے ساتھ ایکس و داغ دھبوں کو دور کر دیتی ہے جس کے باعث جلد خوبصورت چمکدار اور تروتازہ ہو جاتی ہے

لیے کئی اقسام کے فیشیل ٹریٹمنٹ موجود ہیں جو کہ جلد کی مطابقت و موزونیت کی مناسبت سے جلد پر استعمال کیے جاتے ہیں۔ آپ اپنا فیشیل چاہے کہیں سے بھی کروائیں یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کی یوٹیشن کو آپ کی جلد سے متعلق مکمل معلومات ہونی چاہئیں کہ آپ کی جلد کی کیا خاصیتیں ہیں اور کون سی قسم سے اس کا تعلق ہے تاکہ وہ آپ کے چہرے کی جلد کی ساخت و موزونیت کے مطابق فیشیل کی قسم تجویز کر سکے۔

آج سے چند ہائیڈرل قبل عام طور پر تمام اقسام کی جلد کے لیے ایک ہی قسم کا فیشیل ٹریٹمنٹ کیا جاتا تھا۔ اس قسم کے فیشیل میں جلد کا مساج کیا جاتا ہے۔ اسکرنگ کی جاتی ہے اور اس کے بعد چہرے پر موجود میل، مہائے، دانوں، بلیک ہیڈز اور وائٹ ہیڈز کی صفائی مہیا لینے کے عمل کے ذریعے کی جاتی ہے جلد کی صفائی کے عمل کی بعد کھلے ہوئے مسامات کو بند کرنے کے لیے چہرے پر مارک لگایا جاتا ہے لیکن آج کل فیشیل مساج کی تکنیک مکمل طور پر تبدیل ہو کر جدید انداز میں ڈھالی جا چکی ہے مختلف اقسام کے فیشیل دریافت ہو چکے ہیں جنہیں جلد کی قسم اور کروانے والی خاتون کی عمر کو مد نظر رکھتے ہوئے تجویز کیا جاتا ہے ٹین انج لڑکیوں کو صرف کلیننگ ہی تجویز کی جاتی ہے اور اس مقصد کے لیے چہرے کی ڈیپ کلیننگ کرنے کو ترجیح دی جاتی ہے۔

سورج کی شعاعوں کا براہ راست سامنا اور دھوپ کی تمازت جلد کی رنگت پر بری طرح اثر انداز ہوتی ہے۔ سورج کی الٹرا وائٹ شعاعیں جلد کی رنگت کو پھیکا، مدہم اور گہرا بنا دیتی ہیں اور مردہ خلیات چہرے کی جلد پر مستقل اپنی جگہ بنا لیتے ہیں۔ ماحول میں موجود گرد و غبار چہرے پر موجود چکنائی کے ساتھ مل کر چہرے پر جم جاتے ہیں اور اس کے اثرات چہرے پر بلیک ہیڈز، کیل مہاسوں کی صورت میں رونما ہوتے ہیں۔ اس طرح کی جلد کو مساج کے بجائے چہرے کی کلیننگ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اگر اس قسم کے مسائل سے نبرد آزما جلد کا ہر بل ٹریٹمنٹ باقاعدگی سے کیا جائے تو چہرے کی رنگت ٹھہر جاتی ہے اور جلد نرم و

جلد کی خوبصورتی و حفاظت کے لیے کیے جانے والے ٹریٹمنٹ کے علاوہ جلد کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے کے لیے مختلف اقسام کی تھراپیز بھی کی جاتی ہیں جیسا کہ اردو ماہرانی اور خوشبوایات اور عریات پر مشتمل مختلف اقسام کی تھراپیز جو نباتات، پھولوں، پھلوں، سبزیوں اور دوسرے قدرتی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں۔ عام طور پر ماہرین چہرے کی شکستگی کو برقرار رکھنے کے لیے مہینے میں 1 مرتبہ کسی ماہر یوٹیشن سے چہرے کا فیشیل تجویز کرتے ہیں۔ چہرے کی جلد کی حفاظت کے

دھوپ کا خاتمہ کرتا ہے۔ یہ ایک نئی خشک جلد، جھریوں اور ٹھنکوں سے پاک صاف و شفاف چہرے کے حصول میں مددگار ہوتا ہے۔ فیشیل جلد کی گہرائی میں جا کر مکمل طور پر چہرے کی جلد کی صفائی کرتا ہے۔ جلد کے اوپر موجود مردہ خلیات کی تہ کو ہٹا دیتا ہے نتیجے کے طور پر جلد خوبصورت چمکدار اور تروتازہ ہو جاتی ہے۔ مؤثر انداز میں چہرے کی جلد کو نمی فراہم کرتا ہے اور جلد پر نئے صحت مند خلیات کی تیزی سے افزائش میں معاونت کر کے چہرے کے عضلات کو پرسکون کر دیتا ہے۔

خوبصورتی آخری خوبصورتی ہے کیا اور اس کی تعریف کیسے کی جائے؟ آج تک تمام دنیا میں ماہرین خوبصورتی کی کسی ایک تعریف پر متفق نہیں ہو سکے ہیں کسی کی خیال ہے کہ ستواں ناک، بادامی آنکھیں اور پتھری جیسے لب ہی خوبصورتی کی علامت ہیں تو کسی کا ماننا ہے کہ رنگ گورا ہونا ہی خوبصورتی ہے تو کسی کے سر پر سائو کی سلونی رنگت کا چادوسر چڑھ کر بولتا ہے کوئی کہتا ہے کہ چہرے کی خوبصورتی ہی اصل خوبصورتی ہے اور کسی اور کا خیال ہے کہ خوبصورتی آپ کی پوری شخصیت کا احاطہ کرتی ہے غرض کہ خوبصورتی کی جو بھی تعریف کی جائے سچ تو یہ ہے کہ خوبصورتی اور صنف نازک کا چوٹی دان کا ساتھ ہے اور جب بات ہو صنف نازک کی خوبصورتی کی تو نظر سب سے پہلے کسی حسین چہرے کا طواف کرتی نظر آتی ہے ہمارے ہاں بیشتر خواتین کی سوچ آج بھی اسی دائرے کے گرد منہم کرتی ہے کہ اپنے چہرے کو خوبصورت بنا کر ہی وہ خود کو حسین خواتین کی صف میں کھڑا کر سکتی ہیں اور یوں چہرے کے حسن و خوبصورتی میں اضافے کے لیے تمام گراؤ زمانے جاتے ہیں اور ہر ممکن تدبیریں کی جاتی ہیں کچھ خواتین گھنٹوں اپنا وقت بیوٹی پارلز میں گزارتی ہیں اور کچھ جنہیں یہ سہولت میسر نہیں وہ گھر پر ہی لٹخوں اور ٹوکھوں کے ذریعے چہرے کی رنگت نکھارنے اور چہرے کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے کی ہر ممکن کوشش کرتی ہیں حسن و خوبصورتی میں اضافے جلد کی فطری شکستگی نرمی و جاذبیت کو برقرار رکھنے اور کھلی کھلی ٹھہری تروتازہ رنگت کے حصول کے لیے فیشیل کو اہم سنگھاری جز مانا جاتا ہے۔

فیشیل ایسا لفظ ہے جس کا ماخذ فیس (Face) یعنی چہرہ ہے جس کی لفظی معنی ہیں چہرے کا یا چہرے سے متعلق، فیشیل جلد کے مسائل جیسے کہ براؤن دھبے، ایکٹیو کیل مہائے، جلد کی چھبکی پڑتی رنگت، جلد کی بد رنگی، جلد پر موجود مردہ خلیات کی تہ کی صفائی جیسے مسائل کو حل کرنے میں معاونت کرتا ہے اور جلد کے فطری تناؤ کو برقرار رکھتا ہے۔ فیشیل جلد کو نمی فراہم کر کے جلد کی تروتازگی بحال کرنے کے ساتھ ساتھ جلد پر موجود داغ



Presented by: KITCHEN Studio  
All Rights Reserved







عام طور پر استعمال ہونے والی سنگھاری مصنوعات سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ہر بل ٹریٹمنٹ کروانے کے لیے کسی بیوٹی ایکسپرٹ کے مشورے کے بعد اعلیٰ کوالٹی کی آزمائی ہوئی ایسی سنگھاری مصنوعات کا انتخاب کریں جو آپ کی جلد سے مطابقت رکھتی ہوں اور ان دھبوں کو مدہم کر کے چہرے کی رنگت کو نکھار دیں۔

### ایکس فو لی ایشن فیشیل

سورج کی ضرر رساں شعاعیں جلد پر مبنی اثرات مرتب کرتی ہیں۔ جلد کو ان شعاعوں کے مضر اثرات سے بچانے کے لیے سن اسکرین لوشن کے استعمال کو ضروری قرار دیا جاتا ہے اور ہر مہینے ایکس فو لی ایشن فیشیل ٹریٹمنٹ کی تجویز دی جاتی ہے۔ کوشش کریں کہ اپنی جلد کو دھوپ کی شعاعوں کا براہ راست سامنا کرنے سے بچائیں یہ ایسا مشورہ ہے جو تمام سنگھاری ماہرین اور بیوٹی ایکسپرٹ بار بار دہراتے ہیں لیکن کسی بھی خاتون یا لڑکی کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ وہ مکمل طور پر سورج کی شعاعوں سے چھپ جائے۔ مگر چند احتیاطی تدابیر پر عمل کر کے اس کے نقصانات سے بچا جاسکتا ہے۔

### انابائیڈروکسی ایسٹ فیشیل

AHA فیشیل پھلوں اور پھولوں کے عرقیات سے کیا جاتا ہے۔ یہ عمر رسیدہ خواتین کے لیے بہترین فیشیل ہے۔ اس میں ایسی سنگھاری مصنوعات استعمال کی جاتی ہیں جو الفابائیڈروکسی ایسڈ کی مدد سے تیار کی جاتی ہیں۔ یہ جلد کو نرم و ہموار اور صحت مند

sent by: KITCHEN Studio  
All Rights Reserved

روشنی جلد پر چہرے پر موجود روغن اور گردوغبار کی چہرے کی رنگت کو دھندلا دیتے ہیں چکنی جلد کی جب باقاعدگی سے ڈیپ کلینزنگ کی جاتی ہے تو جلد کی بھیجی ہوئی رنگت نکھر جاتی ہے۔ بہت زیادہ چکنی جلد کی خواتین جب سورج کی شعاعوں اور حرارت کا براہ راست سامنا کرتی ہیں تو ان کی جلد مر جھانکی ہوئی بے رونق دکھائی دیتی ہے۔ خصوصی طور پر موسم سرما میں آئل کنٹرول فیشیل جلد پر ایک نیا نکھارے لے آتا ہے اور آپ خوبصورت دکھائی دیتی ہیں اور موسم گرما کی نسبت سرد موسم میں آپ کی جلد پر رونق اور تروتازہ دکھائی دیتی ہے۔

### مونسچرائزنگ فیشیل

جب جلد کے نیچے موجود آئل گلیٹنڈ جلد کی ضرورت کے مطابق تیل خارج نہیں کرتے ہیں تو جلد خشک ہو جاتی ہے اور ایسی جلد کو خشک جلد کا نام دیا جاتا ہے۔ جلد کی اس قسم میں جلد کی کلینزنگ اور مساج کی ٹیکنیک کے ذریعے جلد میں چکنائی جذب کی جاتی ہے۔ جلد کا مساج اس طرح سے کیا جاتا ہے کہ جلد کے نیچے موجود آئل گلیٹنڈ زیادہ متحرک ہو کر تیل خارج کرنے لگیں اور یوں جلد کو قدرتی طور پر چکنائی ملتی رہے اور جلد خشک ہو کر جھریوں اور ٹکٹوں کے خوفناک وار سے بچ سکے۔

لامٹ اور ہموار ہو جاتی ہے۔ چہرے کی باقاعدگی سے ہر مہینے کی جانے والی کلینزنگ سے چہرے کی رونق میں واضح طور پر فرق پڑتا ہے۔ چہرے کی جلد کے مسائل اور جلد کی ساخت سے مطابقت رکھتے ہوئے فیشیل سے جلد کے مسائل دانے، کیل مہاسے، بلیک ہیڈز اور چہرے پر موجود براؤن دھبوں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ آج کل چہرے کی جلد کی خوبصورتی و حفاظت کے لیے جلد کی ساخت و موزونیت کے اعتبار سے کئی اقسام کے فیشیل ٹریٹمنٹ موجود ہیں جیسا کہ آئل کنٹرول فیشیل، مونسچرائزنگ فیشیل، ہر بل فیشیل، فیزنگ فیشیل، اسٹریچنگ فیشیل، میڈیکل فیشیل، وائٹنگ فیشیل اور بہت سے دوسرے آپ اپنی جلد کی ساخت کے مطابق ان میں سے کسی ایک کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

### فیشیل ٹریٹمنٹ کی اقسام

آج سے ایک دہائی پہلے یہ ایک بہت ہی مقبول عام نظریہ تھا کہ خواتین جن کی عمر 25 سال سے کم ہے انہیں فیشیل ٹریٹمنٹ نہیں کروانا چاہیے لیکن جدید سنگھاری ٹیکنیک کی روشنی میں یہ خیال مکمل طور پر دقتناوی اور فرسودہ کہہ کر مسترد کر دیا گیا ہے۔ ٹریٹمنٹ کوئی سا بھی ہو وہ جلد کی صحت کو خوبصورتی یا تھراپی کے لیے کیا جاتا ہے اور جلد کا کسی بھی قسم کا عارضہ ہو اسے تھراپی کی ضرورت ہوتی ہے قطع نظر اس کے کہ متاثرہ فرد عمر کے کس حصے میں ہے وہ کوئی 19-20 سالہ نوخیز لڑکی ہے یا عمر رسیدگی کی بیڑیاں چڑھتی ہوئی 50 سالہ خاتون جس طرح کسی بچے یا بالغ فرد کے لیے کوئی دوا یا ٹریٹمنٹ تجویز کرتے ہوئے دوا میں فرق پایا جاتا ہے بالکل اسی طرح کسی نو جوان لڑکی اور سن رسیدہ خاتون کی جلد کی ٹریٹمنٹ میں بھی بہت زیادہ فرق ہوتا ہے۔ ایک تربیت یافتہ اور مستند بیوٹیشن اپنے کلائنٹ کی عمر اور جلد کی قسم کو مد نظر رکھتے ہوئے فیشیل ٹریٹمنٹ تجویز کرتی ہے۔ یہاں ہم آپ کو چند مختلف اقسام کے فیشیل کے متعلق کچھ بنیادی معلومات فراہم کر رہے ہیں آئیے فیشیل کی کچھ اقسام کے بارے میں جانتے ہیں۔

### آئل کنٹرول فیشیل

اس تھراپی میں چکنی اور روغن جلد کی ڈیپ کلینزنگ کی جاتی ہے یہ امر طوطا خاطر رکھتے ہوئے کہ جلد کے مساموں میں چکنائی کسی




**Perfumed MOSQUITO REPELLENT**

Find us on Facebook



**Belsa and Persona**





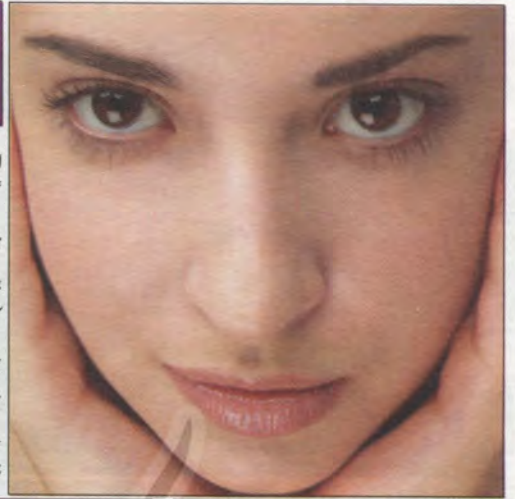




اس عمل کے دوران جلد کے مسامات کی اندر تک صفائی کی جاتی ہے تاکہ کھلے ہوئے مسامات اپنی اصلی حالت میں واپس لوٹ آئیں۔ اگر کسی سچ اتج لڑکی کی جلد کھلے ہوئے مسامات اور بلیک ہیڈز جیسے مسائل کا شکار ہے تو اسے یہ مشورہ نہیں دیا جاسکتا کہ وہ اپنی جلد کے مسائل حل کرنے کے لیے 25 سال کی عمر تک انتظار کرے۔ یہ انتظار اس کے مسئلے کی شدت

## اروماتھراپی فیشیل

اروماتھراپی فیشیل جلد پر موجود گردوغبار کی تہہ کو صاف کرتے ہوئے جلد کے عمل کو بہتر بناتے ہیں۔ مساج کے بعد آخر میں چہرے پر ماسک لگایا جاتا ہے جس میں ایزنل آئل شامل کیے جاتے ہیں جو جلد کی بے رونقی دور کر کے جلد کو شگفتہ و تروتازہ کر دیتے ہیں۔



## گولڈ فیشیل

ایک اور بے حد مہنگا فیشیل جو آج کل بالی وڈ کے ستاروں کا ہاٹ فیورٹ فیشیل ہے وہ ہے گولڈ فیشیل اس فیشیل میں 24 کیڑے گولڈ کا استعمال کیا جاتا ہے جو مساج کے ذریعے جلد میں بآسانی جذب ہو جاتا ہے۔ جو اس جلد کے حصول کے لیے یہ بے حد طاقتور اور موثر ٹریٹمنٹ ہے گولڈ فیشیل جلد کے لیے بہت پر اثر ثابت ہوتا ہے لمبی نالی کے بہاؤ کے راستے کو کھول کر دیتا ہے جلد پر موجود کیڑوں کی اثرات کا خاتمہ کرتا ہے۔ گولڈ فیشیل جلد کی جوانی کی خصوصیات ترمیمی و ہمواریت، چمک، جلد کی چمک اور تابندگی کو بحال کر دیتا ہے۔

## ٹریٹمنٹ آف بلیک ہیڈز

تین ایج لڑکیاں جنہیں فیشیل ٹریٹمنٹ کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ کم عمری کے باعث ان کی جلد کی قدرتی چمک اور نرمی برقرار ہوتی ہے ان کی جلد کو فیشیل ٹریٹمنٹ کے بجائے ڈیپ کلیننگ کے آپشنل ٹریٹمنٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈیپ کلیننگ کے

## بائیوٹ فیشیل

اس فیشیل میں جلد کو بہتر بنانے کے ساتھ آنکھوں کے گرد موجود سیاہ حلقوں کی ٹریٹمنٹ کی جاتی ہے۔ اس فیشیل کی بنیادی خاصیت چہرے پر بائیو ماسک کا استعمال ہے جو جلد کو نوٹن کر کے جلد کے قدرتی تناؤ کو برقرار رکھتا ہے اور جلد کو جوان نظر آتی ہے۔

## اینٹی آکسیڈنٹ فیشیل

اینٹی آکسیڈنٹ فیشیل میں ایسی کریمز اور ماسک استعمال کیے جاتے ہیں جن میں آزاد اسیلویں اور آلودگی کے خلاف مزاحمت کرنے والے اینجنٹ وٹامن A، پیلا کیروٹین اور وٹامن E شامل کیے جاتے ہیں۔ پہلے چہرے کی جلد پر موجود آلودگی کی تہہ کو صاف کیا جاتا ہے اور اس کے بعد مخصوص سنگھاری مصنوعات استعمال کر کے جلد کی ڈیپ کلیننگ کی جاتی ہے یہ فیشیل خاص طور پر ان افراد کو تجویز کیا جاتا ہے جو کئی فضا میں زیادہ دیر تک رہتے ہیں۔

## پیرافن فیشیل

پیرافن فیشیل دہنوں کے سنگھاری پیکیجز میں خاص طور پر تجویز کیے جاتے ہیں۔ اس عمل میں خاص طور پر تیار شدہ پیرافن ماسک گاڑی جاتی ہے جو چہرے پر لگائے جاتے ہیں جو عمر رسیدگی کے اثرات کو دور کرنے والی اور جلد کی کھوئی ہوئی شادابی بحال کرنے کے عمل میں خصوصی معاونت کرتے ہیں۔

## کولاجن فیشیل

کولاجن فیشیل ایک ایسا فیشیل ہے جس میں مختلف ٹیکنیک ایکس فوئی ایشن، گرم بھاپ دینا، ڈیپ پور کلیننگ، ٹنگ ملٹیفیک مساج اور منرل یا پیرافن ماسک خشک اور نمجند کولاجن شیٹ کے اوپر استعمال کیے جاتے ہیں جن کی مدد سے جلد پر عمر رسیدگی کے اثرات کے خاتمے اور جلد کی کھوئی ہوئی تروتازگی کی بحال کو یقینی بنایا جاتا ہے۔

میں اضافہ کر دے گا۔ مٹی، گردوغبار، پسینہ اور چمکے مادے جلد کے کھلے مسامات میں جم جاتے ہیں اور طویل عرصے تک چہرے کی جلد پر ان کی موجودگی جلد پر کلیروں، کٹکٹوں اور جھریوں کی وجہ بنتی ہے۔ جب صورتحال اتنی خراب ہو جائے تو ان حالات میں فیشیل ٹریٹمنٹ بے حد مشکل اور کبھی کبھی ناممکن بن جاتا ہے۔ اس قسم کے تمام مسائل کا حل بروقت علاج اور درست فیشیل ٹریٹمنٹ کروانے میں ہے۔

## فیشیل کے فوائد

فیشیل ٹریٹمنٹ جلد کے نیچے موجود خون کی روانی کو بہتر بنانے میں مددگار بنتے ہیں جلد کے نیچے موجود جلدی خلیات تک آکسیجن کے بہاؤ کو بہتر کرتے ہیں اور خون کی روانی کو بہتر بنا کر چہرے پر ایک صحت مند چمک لے آتے ہیں۔ فیشیل جلد کے خلیات کو اہم غذائی اجزاء اور پانی کی موزوں مقدار کی فراہمی کرتے ہوئے خشک جلد کے مسائل کا خاتمہ کرتے ہیں۔ جھریوں اور کٹکٹوں کے عمل کو آہستہ کر دیتے ہیں۔

فیشیل کے ذریعے جلد میں شامل ہونے والے صحت مند غذائی اجزاء، وٹامنز، منرلز اور نمی کی مناسب و متناسب مقدار نئے جلدی خلیات کی افزائش و نشوونما میں معاونت کرتے ہیں جو کہ جواں اور صحت مند جلد کے حصول کے لیے لازمی اور ناگزیر ہیں۔

ہم سب اس حقیقت سے واقف ہیں کہ عمر رسیدگی کے عمل کو کسی طرح سے بھی روکا نہیں جاسکتا۔ مختلف اقسام کے فیشیل ٹریٹمنٹ اور ٹیکنالوجیز عمر رسیدگی کے عمل کو آہستہ کرتے ہوئے نرم و چمکدار اور جواں جلد کے حصول میں آپ کی معاونت کرتے ہیں۔ یہ چہرے کی جلد پر موجود مردہ خلیات کا خاتمہ کر کے کولاجن اور نئے صحت مند خلیات کی افزائش و نشوونما میں معاونت کرتے ہیں۔

فیشیل ٹریٹمنٹ کے فوائد صرف بیرون جلدی نہیں ہوتے بلکہ انہیں کروا کر آپ کو سکون و اطمینان ہوتا ہے اور آپ خود کو اچھا محسوس کرتے ہیں۔ فیشیل کرواتے ہوئے آپ تناؤ سے آزاد ہو کر پرسکون ہو جاتے ہیں۔ فیشیل کے دوران استعمال کی جانے والی کریمز، اروماتھراپی اور ایزنل آئلز کا استعمال جلد کو گہرائی تک موثر پھیلانے کا کام کرتا ہے۔ جلد مہک جاتی ہے اور آپ کو طمانیت اور مسرت کا احساس ہوتا ہے۔

اگر آپ کی جلد روکھی ہے جان و بے رونق نظر آتی ہے یا کسی قسم کے جلدی مسائل کا شکار ہے تو جلد کی ساخت سے مطابقت رکھتا ہوا فیشیل ٹریٹمنٹ اور بروقت علاج چہرے کے ان مسائل کا واحد اور آزمودہ حل ہے جو ابتدا میں تو بے حد معمولی اور ناقابل ذکر محسوس ہوتے ہیں لیکن اگر بروقت ان کا علاج نہ کیا جائے تو یہ جلد کے لیے تباہی و بربادی کا پیغام لے کر آتے ہیں اس لیے خوبصورت و جواں جلد کے لیے باقاعدگی سے فیشیل ٹریٹمنٹ کو اپنے سنگھاری روٹین کا ناگزیر حصہ بنالیں اور اپنے حسن کی کرنوں سے سب کی نگاہوں کو خیرہ کریں۔





# ماؤں کے لئے بطور خاص

## شیرخوار بچے بے وجہ نہیں روتے!

بچے بھوک، تکلیف، گھبراہٹ یا بے سکونی کی وجہ سے رو سکتے ہیں ان کو پرسکون کرنے کے لیے صحیح وجہ کو سمجھنا اور اسے دور کرنا بہت ضروری ہے



CHILD HEALTH GUIDE

ڈاکٹر سعدیہ عبداللہ

### دباؤ

آپ یہ نہ کہیں کہ بچوں پر کسی قسم کا ذہنی دباؤ نہیں ہو سکتا۔ ایسی بات نہیں ہے۔ ان پر بھی ذہنی دباؤ پڑ سکتا ہے۔ یاد رہے کہ اس دباؤ کی نوعیت اس بچے کی عمر کے مطابق ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ بار بار اس کا لباس تبدیل کر رہی ہیں تو یہ بھی اس کے لیے ناقابل برداشت ہو سکتا ہے۔ یا ہو سکتا ہے کہ آپ کے گھر بہت سے مہمان آئے ہوئے ہوں اور وہ ان مہمانوں کو دیکھ کر بے چین ہو جائے۔ خاص طور پر اجنبی لوگوں کو دیکھ کر بچے بالعموم رویا کرتے ہیں۔ ایسے وقت اسے ایک جانے پہچانے چہرے کی ضرورت ہوتی ہے۔ خاص طور پر اس کی ماں جس کی گود میں جا کر وہ محفوظ محسوس کر سکے۔

### آپ کا اپنا مزاج

یہ بھی ایک حیرت انگیز بات ہے کہ بچہ آپ کے موڈ اور مزاج کو فوراً سمجھ لیتا ہے۔ وہ جان جاتا ہے کہ ”مما“ اس وقت غصے میں ہیں یا اس سے پیار کر رہی ہیں۔ فرض کریں اگر آپ اس کے رونے دھونے پر جھلنے لگتی ہیں تو وہ آپ کے تاثرات سے آپ کی ناراضگی کا اندازہ کر لیتا ہے۔ یہ بات اسے اور بھی پریشان کر دیتی ہے اور وہ گھبرا کر اور شدت سے رونے لگتا ہے۔ ایسے موقعوں پر بچوں کے والدین کو چاہئے کہ وہ ٹھنڈے رہیں۔ اس پر غصہ نہ کریں اور کل اور مشفق مزاجی ہی مسئلے کو حل کرنے کی کوشش کریں۔

### ٹورق

اگر آپ کا بچہ چھ ماہ یا اس سے زائد عمر کا ہو چکا ہے تو وہ آپ کو چھوڑنے پر تیار نہیں ہوگا کیونکہ اسے آپ کی عادت پڑ چکی ہے وہ آپ سے مانوس ہو چکا ہے۔ وہ آپ سے محبت کرنے لگا ہے اور ہر وقت آپ کو اپنی نگاہوں کے سامنے دیکھنا چاہتا ہے۔

بچے کو اکیلے چھوڑنے سے بہتر ہے کہ آپ اس کے پاس کسی نگران کو، بھائی یا بہن، لیکن اس سے پہلے آپ کے بچے کو اس نگران سے بھی مانوس ہونا بہت ضروری ہے تاکہ جب آپ کچھ دیر کے لیے اپنے بچے کو چھوڑ کر کہیں جائیں تو ایک آشنا صورت اس کے سامنے پیشی رہے۔

### تکلیف

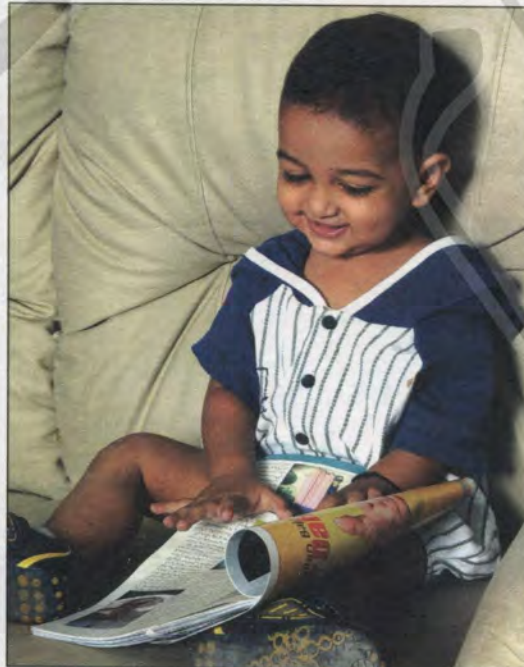
اگر بچہ آگے بڑھنے لگتا ہے۔ یا گھٹنوں کے بل چلنے

### بیماری

اگر آپ کے بچے کا رونا معمول کے خلاف ہو یعنی اس کا پیٹ بھی بھرا ہوا ہو اس کو آرام اور سکون بھی ہو اس کے باوجود وہ اگر روئے جارہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ بیمار ہے یا کسی قسم کی کوئی تکلیف ہے ایسی میں بغور بچے کا معائنہ کریں کہیں اس کے کان میں درد تو نہیں بلکہ ہاتھوں سے اس کا پیٹ دبا کر دیکھیں کہ کہیں بچہ پیٹ میں درد یا مڑکی وجہ سے تو نہیں رو رہا ہے اگر آپ اپنے بچے میں ایسی کوئی غیر معمولی بات محسوس کریں تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ کبھی کبھی بہت معمولی سی تکلیف بھی آپ کے بچے کو بری طرح بے چین کر سکتی ہے جسے نزلے سے ناک کا بند ہو جانا تو ایسی چھوٹی چھوٹی باتوں کی طرف بھی دھیان دینے کی ضرورت ہے۔

### پشت کی تکلیف

کبھی کبھی یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ بچے کو جو پٹی یا جانکیہ وغیرہ پہناتی ہیں وہ کچھ سخت ہوتی ہے۔ یا اس کا کوئی ٹٹن یا سخت دھماکہ وغیرہ بچے کو بے چین کر دیتا ہے۔ وہ رونے لگتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ فوراً اس کا جانکیہ اتار دیں۔ اگر اس کی جلد سرخ ہو گئی ہے تو اس پر کوئی بے بی کریم وغیرہ لگا دیں۔



ہیں۔ یعنی ان کا رونے کا دل چاہا اور انہوں نے رونا شروع کر دیا۔ ایسے بچے کے لیے آپ کچھ نہیں کر سکتیں۔ ایسے بچوں کو آپ زیادہ سے زیادہ پریشان کرنے والے بچے کہہ سکتے ہیں، لیکن ایسا کم ہی ہوتا ہے کہ بچے بلا وجہ ہی روتے چلے جائیں۔ عام طور پر جب بچہ کسی بھی وجہ سے بے چین و بے آرام ہو جاتا ہے تو پھر وہ چیخ چیخ کر اور رو کر اپنی تکلیف کا اظہار کرتا ہے اب یہ ماں پر منحصر ہوتا ہے کہ وہ بچے کی بے چینی کی وجوہات جان کر ان کا تدارک کرے یعنی عام طور پر بچوں کے رونے کی بہت معقول وجوہات ہوا کرتی ہیں۔ ان میں چند یہ ہیں۔

### بھوک

ایک بھوکا بچہ پریشان بچہ ہوا کرتا ہے۔ جب بچے کو بہت زیادہ بھوک لگی ہوئی ہوتی ہے تو پھر وہ رد و رد کر اپنی بھوک کا احساس دلاتا ہے۔ اس کا رونا اس وقت ختم ہو سکتا ہے جب آپ اس کی بھوک ختم کر دیں۔ عام طور پر بچوں کو ہر تین گھنٹوں کے بعد دودھ پلا دینا چاہئے لیکن کچھ بچے زیادہ کا بھی تقاضا کرتے ہیں۔ ماؤں کا دودھ پینے والے بچوں کو ہر گھنٹے کے بعد فیڈ کیا جاتا ہے (ابتداء میں) بعد اس وقت میں اضافہ بھی کیا جاسکتا ہے۔

پیدائش سے لے کر ایک سال کی عمر تک بچے بہت رویا کرتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ بچے کی اس اس سے آپ پریشان بھی ہو جاتے ہوں۔ اپنی نیند برباد ہونے پر آپ کو غصہ بھی آتا ہو کہ اس نے یہ کیا لگا رکھا ہے لیکن ذرا یہ بھنی کی کوشش کریں کہ بچے بے چارہ اپنی پریشانیوں اور اپنی خواہشوں کا اظہار اپنی زبان سے تو نہیں کر سکتا۔ اس بے چارے کے پاس آپ تک اپنی فریاد پہنچانے کا ایک ہی راستہ ہے اور وہ ہے اس کا رونا۔ اس لیے جب بچہ رونے لگے تو یہ بھنی کی کوشش کریں کہ اس کو کیا تو آرام کی ضرورت ہے یا پھر اسے بھوک لگی ہوگی۔

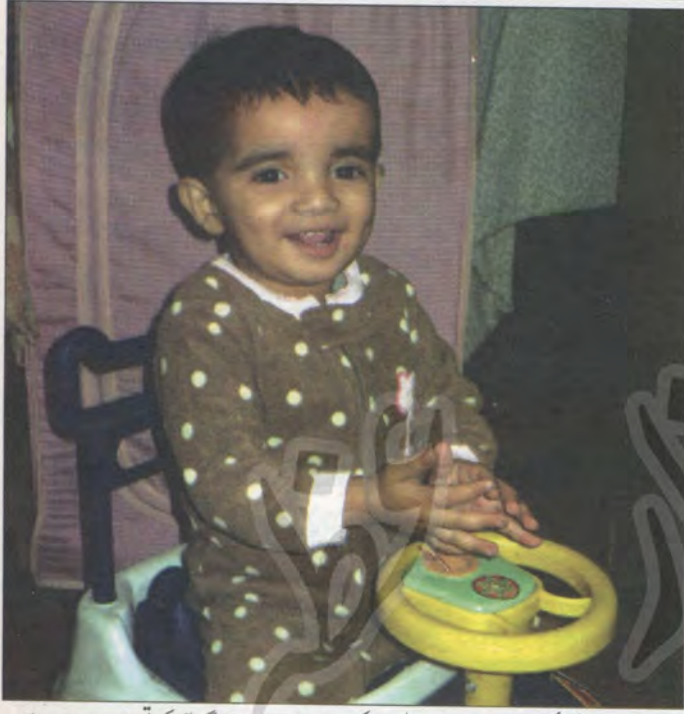
آپ اپنے بچے کی ضرورت کو سمجھیں۔ اس کے اشاروں کو سمجھیں۔ سمجھدار مائیں بچوں کے رونے کی آوازوں سے اندازہ لگاتی ہیں کہ اس وقت بچے کو کس چیز کی ضرورت ہے بہت سی مائیں فوراً ہی اس کی اس خواہش کو پورا کر دیتی ہیں اگر اسے بھوک لگ رہی ہے تو اسے فیڈ کر دیا جاتا ہے اگر اسے آرام اور سکون چاہئے تو اسے وہ ماحول دے دیا جاتا ہے۔ اس طرح خود وہ بچہ بھی اپنے ماحول کو زیادہ بہتر سمجھنے کے قابل ہو جاتا ہے اور اپنے آپ کو ایڈجسٹ کر لیتا ہے۔

### بچے روتے کیوں ہیں؟

کبھی کبھی بچے بلا وجہ ہی رونا شروع کر دیتے







کے قابل ہو جاتا ہے تو اس وقت اس کو چوٹ لگنے کے امکانات بہت زیادہ ہو جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ اس لیے رو رہا ہو کہ کسی چیز سے اسے ٹھوکر لگی ہے یا اسے کسی کیڑے نے کاٹ لیا ہے۔ آپ اس وقت فوراً بچے کی طرف توجہ دیں اور اس کے رونے کا سبب جاننے کی کوشش کریں۔ بچے کی چوٹ کا اچھی طرح سے معائنہ کریں اور یہ دیکھ لیں کہ کیڑے کے کاٹنے سے بچے کو کسی قسم کی الرجی تو نہیں ہوئی۔ کبھی کبھی ایسے موقع پر بچے کی توجہ ہٹانے کے لیے آپ اسے کھلونا دے سکتی ہیں یا کسی اور چیز کی طرف اشارہ کر کے اسے خاموش کر سکتی ہیں۔

## تھکن

بہت سی ماؤں نے یہ یقیناً دیکھا ہوگا کہ ان کے بچے اس وقت سونا پسند نہیں کرتے جب ان کے ارد گرد ان کی دلچسپی کی بہت سی چیزیں موجود ہوں۔ جیسے نیا ماحول اور بہت سے اجنبی لوگ یا پھر ان کے پسندیدہ کھلونے۔ اگر کمرے میں ٹی وی چل رہا ہو تو بھی بچے سونے سے انکار کر دیتے ہیں۔ اس وقت اگر آپ بچے کو سنانے کی کوشش کریں تو ہو سکتا ہے کہ بچہ سونے سے انکار کر کے رونا شروع کر دے۔

## اپنے بچے کو آپ کس طرح مطمئن کر سکتی ہیں؟

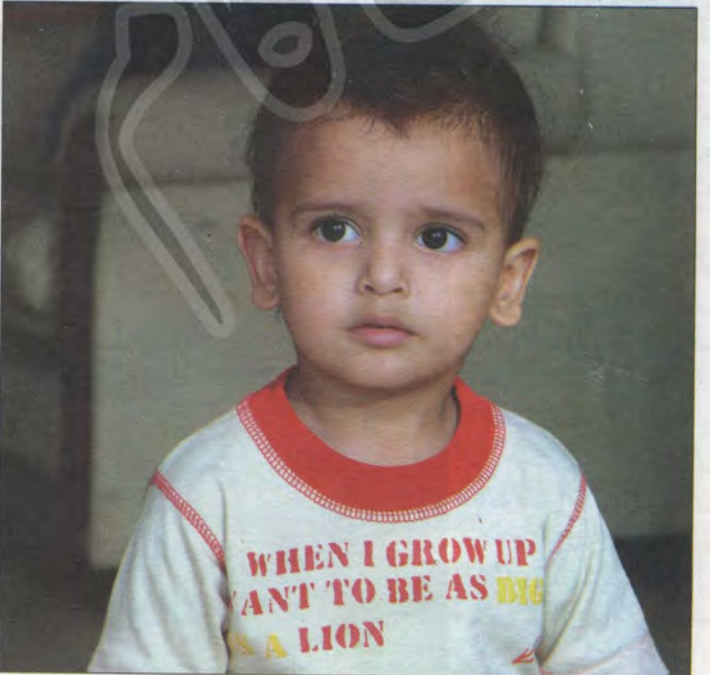
اس سلسلے میں دو نظریات ہیں۔ پہلا نظریہ تو ذرا پرانا اور تھوڑا سخت ہے کہ کوئی ضروری نہیں ہے کہ آپ بچے کی ہر ہلکا پر اس کی جانب توجہ دیں۔ کبھی کبھی اسے یوں بھی چھوڑ دیں۔ وہ آپ کو پریشان کرنے کے لیے رو رہا ہے اور کچھ دیر بعد خود ہی خاموش ہو جائے گا لیکن میں سمجھتی ہوں کہ یہ خیال ٹھیک نہیں ہے۔

دوسرا ہمدردانہ نظریہ یہ ہے کہ بچہ بلاوجہ نہیں رو رہا ہے اسے یقیناً کوئی نہ کوئی تکلیف پہنچ رہی ہے اور اتنا چھوٹا سا بچہ ایک ٹنگ کا مظاہرہ نہیں کر سکتا۔ اس لیے فوراً اس کی طرف متوجہ ہوں اور دیکھیں کہ وہ کیا چاہتا ہے۔ یہاں فوری طور پر روتے بچوں کو چپ کرانے کے چند طریقے لکھے جا رہے ہیں۔

• دودھ پلائیں ہو سکتا ہے کہ آپ کا بچہ صرف بھوک کی

## شریر بچے

کبھی کبھار بچوں کے رونے کی کوئی وجہ سمجھ میں نہیں



وجہ سے رو رہا ہو۔ کوئی اور بات نہ ہو۔ اس لیے اس کی بھوک ختم کریں، لیکن اس بات کا خیال رکھیں کہ اگر آپ بچے کو ڈبے یا گائے کا دودھ پلا رہی ہیں تو فیڈر ہر قسم کے جراثیم سے پاک صاف ستھرا اور معیاری ہو۔

## آپ کے بچے کے لیے

فیڈر کی 5 خوشگوار رنگوں کی دیدہ زیب ورائٹیز دستیاب ہیں۔

- قرب کا احساس دلائیں۔ کبھی کبھی بچہ اس بات کی ضمانت چاہتا ہے کہ آپ اس کے قریب ہیں۔ اسے کوئی تکلیف ہوگی تو آپ اس کی مدد کریں گی اور جب وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ اس کی نگران اس کی ماں وغیرہ اس کے آس پاس نہیں ہیں تو وہ رونا شروع کر دیتا ہے۔ اس وقت آپ بچے کو اپنے لمس کا احساس دلائیں۔ اسے اپنے شانے سے لگائیں یا گود میں اس طرح لیں کہ وہ آپ کے چہرے کو دیکھ سکے۔

## بچے کو جھولا جھلائیں

اس کو ایک آہنگ میں آرام آرام سے جھلائیں۔ بچے کو چپ کرانے کے لیے یہ ایک بہترین ترکیب ہے اور فوری طور پر بچے کو چپ کرانے کا شاید اس سے بہتر اور کوئی طریقہ نہیں ہو سکتا۔ بچہ زور زور سے اور اہل شپ انداز سے جھلانے کا سخت ناپسند کرتا ہے۔ اس کو ایک ترتیب ایک لے اور ایک آہنگ کی ضرورت ہوتی ہے۔ روتے ہوئے بچے کو بازوؤں میں لے کر آہستہ آہستہ ایک خاص ترتیب اور آہنگ کے ساتھ اسے جھلاتی رہیں۔ آپ خود دیکھیں گی کہ بچہ آہستہ آہستہ خاموش ہونے لگا ہے۔ بلکہ آپ کے بازوؤں میں اسے نیند آ سکتی ہے۔ اگر آپ اس طرح تھک گئی ہیں تو پھر اسے پرام کاٹ یا جھولے میں لٹا دیں اور اس پرام کو بھی ایک خاص آہنگ

## حرف آخر

اس مضمون کے آخر میں ایک بار پھر ہر ادیان چاہتی ہوں کہ آپ کا بچہ یوں ہی نہیں رو رہا۔ یوں ہی رونے والے بچے بہت کم ہوتے ہیں۔ وہ اگر رو رہا ہے تو یقیناً کسی نہ کسی تکلیف میں مبتلا ہے۔ ماحول سے گھبرا رہا ہے یا اسے بھوک لگی ہے۔ اسے سکون چاہے یا اس قسم کی کوئی اور بات ہے۔ بس آپ اس کی پریشانی کا درست اندازہ کریں اور اس پریشانی کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ اس طرح سے آپ بھی پریشان نہیں ہوں گی اور بچہ بھی آپ کو پریشان نہیں کرے گا۔

یاد رکھیں کہ آپ کے بچے کو کوئی بھی نئی چیز بے چین کر سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ دوسرے کمرے میں سے آنے والی موسیقی کی آواز ہی اس کی پریشان ہو گیا ہو۔



# خطرناک مگر قابل علاج

# ڈینگی!

ایک قابل علاج مرض، جس کو علم اور شعور و آگہی کی قلت نے ایک خوفناک اور ہلاکت خیز مرض کی شکل دے دی، بہتر علاج اور اہل خانہ کی پر خلوص تیمارداری اس غیر متعدی مرض سے مریض کو جلد راحت فراہم کرتی ہے

**مچھروں سے بچاؤ اور ذاتی صفائی کے ساتھ ساتھ پانی کے ذخیروں کو ڈھک کر رکھیں اور گندا پانی کھڑا نہ ہونے دیں، یہ گندا پانی یا بغیر ڈھکا ہوا پانی ڈینگی کی مادہ کا پسندیدہ مسکن ہے**



مشہور ہے کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام کے دور کے مشہور بادشاہ نمرود کی موت ایک مچھر کی بدولت واقع ہوئی تھی۔ اس شہنشاہ کو جسے اپنے خدا ہونے پر اصرار تھا وہ ایک حقیر کے کیڑے کے قبر سے محفوظ نہ رہ سکا۔ کہا تو یہ جاتا ہے کہ یہ مچھر اس کے سانس کے راستے اس کے دماغ میں پہنچ گیا اور دماغ کو ماؤف و معطل کر دیا۔ اس طرح نمرود کا خود اپنی ہی خدائی میں بھلا نہ ہوا۔ حقیقت کیا ہے اس پر تو ماضی کے دین پر دے بڑے ہیں اور اللہ ہی بہتر جانتا ہے کہ اصل حقیقت کیا ہے۔ تاہم اگر ہم جدید دور کی اصطلاح استعمال کریں تو یہ کہا جاسکتا ہے کہ نمرود کی موت کی ذمہ دار ایک مادہ مچھر ہوگی جس کے کاٹنے سے وہ مشہور زمانہ یا بدنام زمانہ بخار ہوتا ہے جس کو ڈینگی بخار جاتا ہے۔ گزشتہ ساٹھ برسوں سے تو اس موذی مرض نے ساری دنیا میں آفت مچا رکھی ہے۔ حتیٰ کے اب تو کھیل کے میدان بھی اس سے محفوظ نہیں ہیں۔ آپ کو یاد ہوگا کہ گزشتہ دنوں دہلی میں منعقد ہونے والے دولت مشترکہ کے کھیلوں کے دوران میں مرض پھیل گیا تھا اور چند کھلاڑی بھی اس کی زد میں آ گئے تھے۔

لیکن اس مرض کے نام سے ہی خوف آتا تھا۔ اس وائرس کے بارے میں علم اور شعور و آگہی کی کمی کی وجہ سے شہریوں میں خوف و ہراس پھیلا رہا۔ پھر 2006 میں پاکستان میں اس مرض نے وبائی شکل اختیار کی اور اس وقت تقریباً 4800 کیسز سامنے آئے۔ ان میں 48 (یعنی ایک فی صد) اموات واقع ہوئیں۔ اس کے بعد تقریباً ہر سال ہی یہ مرض جولائی تا نومبر سر اٹھالیتا ہے اور دسمبر کے اختتام تک از خود یہ ختم ہو جاتا ہے۔ لیکن عوام الناس میں ایک خوف کی فضا طاری ہو جاتی ہے۔ آج کل یہ پاکستان کے تمام بڑے شہروں اور متاثرین سیلاب کی بستیوں اور ان کے کیسوں میں خوف کی علامت بنا ہوا ہے کہ کہیں کسی کو کوئی مچھر نہ کاٹ لے۔ اس بارے میں ابتداء میں ہی ایک غلط فہمی کا ازالہ ہو جانا ضروری ہے کہ ”یہ مرض وبائی ضرور ہے مگر متعدی یا چھوت کی بیماری نہیں ہے۔“ یعنی کسی ایک مریض سے دوسرے فرد کو نہیں لگتا ہے۔ مریض کے قریب جانے، بیٹھنے، بات چیت کرنے یا ہاتھ ملانے تک سے یہ مرض دوسرے صحت مند شخص کو منتقل نہیں ہوتا ہے۔

ابتداء میں عوام میں ہی نہیں بلکہ طبی عملے میں بھی شعور و آگہی کی کمی نے اس مرض کو ”دہشت ناک“ اور خوفناک بلکہ ہلاکت خیز قرار دینے میں ایک اہم کردار ادا کیا۔ اسے چھوت کی بیماری تصور کیا گیا کہ اگر گھر کے کسی ایک فرد کو بھی یہ مرض ہو جائے تو دیگر افراد خانہ بھی اس مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ اس تصور کے پیش نظر ابتدائی برسوں میں سرکاری اور نجی ہسپتالوں میں بھی اس مرض میں مبتلا مریضوں کے لئے، مخصوص علیحدہ



عالمی ادارہ صحت (ڈبلیو ایچ او) کے مطابق اس وقت تقریباً ڈھائی ارب افراد (دنیا کی آبادی کا تقریباً چالیس فی صد) ان استوائی علاقوں میں رہائش پذیر ہیں جہاں اس مرض کے وبائی صورت اختیار کر لینے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔ دنیا میں ہر سال ڈینگی سے متاثرہ افراد کے کروڑوں کیسز منظر عام پر آتے ہیں اور یہ مرض اس وقت دنیا کے سو سے زائد ممالک میں پھیل چکا ہے۔

اگر اس مرض کا ماضی تلاش کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ یہ مرض غالباً قبل از مسیح بھی موجود تھا مگر یہ رائے کوئی حتمی یا یقینی نہیں ہے کیوں کہ اس کا کوئی مستند عملی یا سائنسی ثبوت نہیں ہے تاہم جدید تاریخ میں یہ بتایا جاتا ہے کہ ڈینگی کی پہلی تشخیص 1780 کی



جلد پر سرخ دانے اور مرض کی انتہائی شدت میں ناک  
جبرے اور جسم کے تمام اخراجی راستوں سے جریان  
خون اس مرض کی نمایاں علامات و شکایات ہیں۔ آنکھ  
کے ڈھیلوں میں شدید درد ہوتا ہے اور وہ سرخ  
ہو جاتے ہیں۔ تھوڑے وقت میں دست اور مٹلی ہوتی ہے۔ چٹکی کر  
میں درد کے ساتھ ٹانگوں میں بھی شدید درد ہوتا ہے۔  
تیز بخار (104°F) کے ساتھ دل کی دھڑکن ست  
ہو جاتی ہے اور فشر خون (بلند پریشر) کم ہو جاتا ہے  
اکثر و بیشتر گردن اور چگاسوں (Groin) کے غدود  
(لمف کی گٹھلیاں) بھی سوج جاتے ہیں۔

ڈینگے بخار اور دیگر علامات و شکایات کی مدت تین  
سے سات دن تک ہوتی ہے۔ اس دوران مریض بے  
حد کم زور ہو جاتا ہے۔ اس کا بخار تیزی سے ٹوٹتا ہے۔  
درجہ حرارت اچانک کم ہو جاتا ہے اور پسینہ چھوٹ  
جاتے ہیں۔ اس کی وجہ سے مریض خود کو صحت مند سمجھنے  
لگتا ہے، لیکن یہ کیفیت صرف ایک دو روز ہی رہتی  
ہے۔ اس کے بعد دوبارہ تیز بخار چڑھتا ہے۔



ڈینگے وائرس کی حاملہ مادہ چمچر جب کسی کو کاٹتی ہے  
تو بخار فوراً ہی نہیں آ جاتا ہے بلکہ اس کی شکایات و  
علامات کو ظاہر ہونے میں تین سے پندرہ دن (عموماً  
پانچ سے آٹھ دن) لگتے ہیں۔ ڈینگے بخار (DF) کے

پیوپل کا خاتمہ بھی کر دیا جائے تب بھی کچھ انڈے  
برتن یا ٹینک کی دیواروں سے چپک جاتے ہیں اور پھر  
کئی ماہ بعد جب ان انڈوں کو دوبارہ پانی میسر آتا ہے  
تو یہ دوبارہ اپنی افزائش نسل شروع کر دیتے ہیں اور دو  
ہفتوں میں مکمل چمچر کا روپ دھار لیتے ہیں۔ ان  
چمچروں کی ایک خاصیت اور خصوصیت یہ بھی ہے کہ  
یہ ”جیسا دیس ویسا بھیس“ کے قائل ہیں، یعنی یہ جس  
ملک، جس ماحول اور جس موسم میں آجائیں اس سے  
مطابقت پیدا کر لیتے ہیں اور وہاں کی آب و ہوا کے  
مطابق زندہ رہنے کی صلاحیت حاصل کر لیتے ہیں۔  
مادہ چمچر کو انڈوں کی پیداوار کے لیے خون کی ضرورت  
ہوتی ہے جو وہ انسانی جسم سے حاصل کرتی ہے اور کہا  
جاتا ہے کہ وہ خون چمچر کے اپنے وزن سے تین گنا  
زیادہ ہوتا ہے۔

جیسا کہ اوپر عرض کیا گیا ہے کہ یہ چھوٹ کی بیماری  
نہیں ہے اور صرف اس صورت میں ایک فرد سے  
دوسرے کو لگ سکتا ہے جب یہ مادہ چمچر کسی مریض کا  
خون چوسے اور پھر دوسرے صحت مند فرد کو کاٹے تو یہ  
مرض اس میں منتقل ہو سکتا ہے یا بھی میل ملاپ اور  
ملاقاتوں سے یہ مرض لگتا ہے اور نہ ہی پھیلتا ہے۔

آکولیشن)) وارڈ قائم کیے جہاں ڈاکٹر و نرسیں پیرا  
میڈیکل اسٹاف حتیٰ کہ مریضوں کے بیمار دار بھی  
چہرے پر مخصوص نقاب (ماسک) اور ہاتھوں میں  
دستانے چڑھائے مریض کے قریب جاتے تھے جسکی  
وجہ سے ماحول مریض کے لئے مزید پریشان کن  
تشویش ناک اور غیر دوستانہ اور مجاہدہ نظر آتا تھا لیکن  
شعور و آگہی اور علم میں اضافے کے ساتھ ساتھ اولاً  
طبی عملے اور بعدہ عوام کی سمجھ میں یہ بات آگئی کہ یہ  
وبائی مرض تو ہے مگر متعدی (چھوٹ کا) مرض نہیں ہے  
اور یہ کہ اس مرض کا ایک خاص موسم یا سیزن ہوتا ہے۔  
پاکستان میں یہ سیزن عموماً جولائی سے شروع ہوتا ہے  
اور نومبر تک برقرار رہتا ہے۔ دسمبر آتے آتے اس  
مرض کا سیزن ختم ہو جاتا ہے۔ اس طرح اس مرض کے  
علیحدہ وارڈ بنانے اور خصوصی نقاب وغیرہ پہننے سے  
اجتناب اور غیر معمولی احتیاطی تدابیر اختیار نہ کرنے  
سے اس مرض کی دہشت اور ہیبت میں کمی آگئی۔

## ڈینگے بخار کیا ہے؟ (DENGUE FEVER: DF)

ڈینگے بخار Aedes Aegypti نامی مادہ چمچر  
کے کاٹنے سے ہوتا ہے اسی چمچر کی ایک اور نسل  
Aedes Albopictus کہلاتی ہے۔ اس کے  
کاٹنے سے بھی ڈینگے کا مرض لاحق ہو سکتا ہے کسی بھی  
فرد کو بخار ڈینگے وائرس DENV سے ہوتا ہے۔  
ڈینگے بخار (DF) اور ”ڈینگے جریان خون بخار“  
(DHF-Dengue Hemorrhagic  
Fever) ڈینگے خاندان کے چار وائرس DEN-1،  
DEN-2، DEN-3 اور DEN-4 میں سے کسی  
سے بھی ہو سکتا ہے۔

ڈینگے بخار کا موجب بننے والی مادہ چمچر کی پہچان یہ  
ہے کہ اس کے جسم پر سفید اور سیاہ دھاریاں نمایاں  
ہوتی ہیں اور یہ دن بھر میں طلوع آفتاب اور غروب  
آفتاب (بعد از فجر و بعد از عصر) خون چوسنے کے  
لئے باہر نکلتی ہے۔ عام طور سے یہ دن کی  
روشنی میں اپنا شکار کرتی ہے، لیکن اگر تھنہ  
لب ہو تو رات کے اندھیرے میں بھی  
خون چوسنے نکل سکتی ہے۔ بارش کے  
مربوط موسم میں اس چمچر کی نمو اور  
افزائش ہوتی ہے، لیکن اس کے علاوہ  
گھروں اور گھروں میں پانی جمع ہونے  
کی جگہوں، مختلف ٹینکیوں، ٹب، گھڑوں،  
صراحیوں اور پانی کے اور بیڈ اور زیر  
زمین ٹینکیوں میں کیاریوں میں، گملوں یا  
آرائشی گملوں اور ماہی خانوں (ایکویوم)  
میں یا ایسے برتنوں، پلاسٹک کی تھیلیوں  
(شاپنگ بیگز) میں کہ جن کا پانی روزانہ  
تبدیل نہ ہوتا ہو اپنے انڈے دے کر  
افزائش نسل کرتی ہے۔ اگر جمع شدہ پانی  
کو صاف کر کے چمچر کے لاروؤں اور



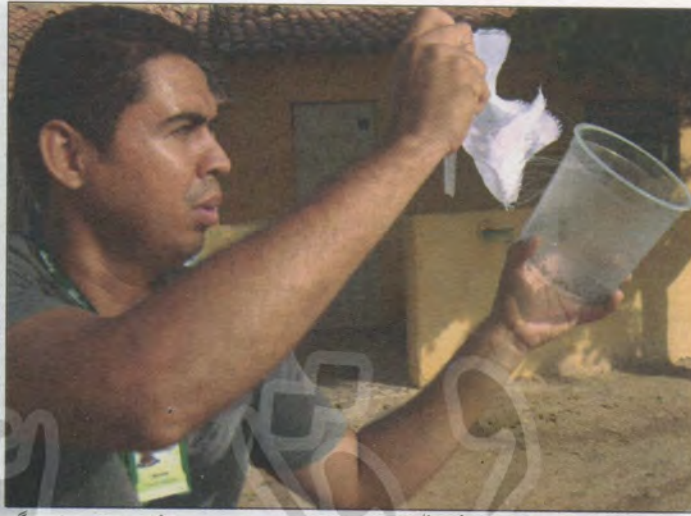
بخار کے ساتھ جسم پر جلن دار اور خارش زدہ دانے نکل  
آتے ہیں۔ یہ دانے ہاتھ اور پاؤں سے شروع ہوتے  
ہیں اور سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔ ان دانوں  
سے صرف چہرہ محفوظ رہتا ہے۔ ہاتھ کی ہتھیلیاں  
اور پاؤں کے تلوے گہرے سرخ رنگ  
کے ہو جاتے ہیں اور سوج جاتے ہیں۔  
ڈینگے بخار میں مبتلا مریضوں کے خون کا  
جب معائنہ کیا جاتا ہے تو پتہ چلتا ہے کہ  
خون میں پٹری نما ذرات یعنی ”پلیٹ  
لیٹس“ (Plate lets) کی شدت قلت  
اور نمایاں کمی ہوگئی ہے۔ عام صحت مند فرد  
کے خون میں ان ذرات کی تعداد عموماً دو  
لاکھ فی مکعب ملی میٹر سے زیادہ ہوتی ہے۔  
یہ ذرات خون کو گاڑھا رکھتے ہیں اور خون  
کو تیزی سے جمنے میں مدد و معاون ثابت  
ہوتے ہیں، لیکن ڈینگے بخار کی صورت  
میں ان ذرات کی تعداد میں ہزار سے بھی  
کم (بلکہ بعض انتہائی تشویشناک اور  
پریشان کن صورتوں میں پانچ ہزار سے  
بھی کم) ہو جاتی ہے۔ جب ان کی قلت

آغاز میں جسم میں خارش ہوتی ہے، بلند درجہ حرارت کا  
تیز بخار ہوتا ہے، سردی آنکھوں کے پونوں کے پیچھے  
درد بلکہ آنکھیں گھمانے (دھکانے میں نہیں) میں بھی  
درد ہوتا ہے۔ جوڑوں اور ہڈیوں میں شدید ترین درد  
آغاز میں جسم میں خارش ہوتی ہے، بلند درجہ حرارت کا  
تیز بخار ہوتا ہے، سردی آنکھوں کے پونوں کے پیچھے  
درد بلکہ آنکھیں گھمانے (دھکانے میں نہیں) میں بھی  
درد ہوتا ہے۔ جوڑوں اور ہڈیوں میں شدید ترین درد



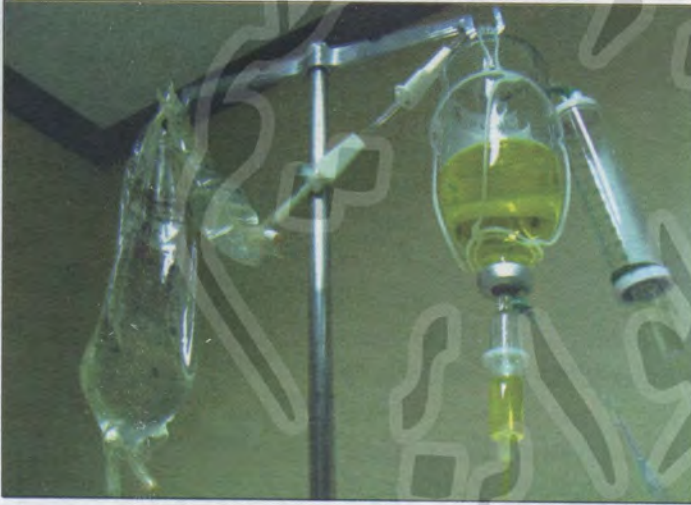


نامساعد حالات، بد احتیاطوں اور نقائص کے باوجود اس مرض میں ہلاکت کی شرح ایک فی صد (1%) سے بھی کم ہے۔ یوں تو کسی بھی وجہ سے ایک فرد کی موت ہونا بھی قابلِ مذمت ہے، لیکن پاکستان میں 2010 کی دہائی میں ڈینگی وائرس سے ہلاکتوں کی تعداد بیس سے بھی کم تھی جو درج شدہ کیسز کے ایک فی صد سے بھی کم تھی۔ ابتدائی تیز بخار اور ہڈیوں میں شدید درد کا دورانیہ عموماً ایک ہفتے تک رہتا ہے اور پھر مریض میں صحت کی بحالی کے اثرات نظر آنے لگتے ہیں لیکن اس بحالی صحت کے مرحلے میں مریض کو کمزوری اور نقاہت محسوس ہوتی ہے اور مکمل بحالی میں کئی ہفتے تک لگ سکتے ہیں۔



بد قسمتی سے پاکستان میں ہر سال ڈینگی وائرس کے پھیلاؤ میں اضافہ ہوتا جا رہا ہے، عوام میں شعور آگئی کے فقدان اور ذمہ داران حکومت کی بے بسی اور نااہلی کے سبب ڈینگی وائرس نے گزشتہ 3-4 برسوں میں

کلینک یا ہسپتال سے رجوع کرنا ضروری ہے اور اگر خدانخواستہ پلیٹ لیٹس کی تعداد دس ہزار ہو جائے تو کسی بڑے ہسپتال کے ہنگامی (ایمرجنسی) وارڈ سے نیز اس سے بچاؤ اور تحفظ کے لیے کوئی حفاظتی ٹیکہ یا ویکسین بھی اب تک دریافت نہیں ہوئی ہے۔ ایک ویکسین پر تحقیقات جاری ہیں اور اسکی طبی آزمائش (کلینیکل ٹرائل) کی جارہی ہے۔ اس آزمائش کے ابتدائی نتائج سے ظاہر ہو رہا ہے کہ ڈینگی سے بچاؤ کا حفاظتی ٹیکہ (ویکسین) انشاء اللہ 2012 تک دستیاب ہو سکے گا۔



اس مرض کے علاج میں ابتدائی تشخیص کارگر ہوتی ہے۔ متاثرہ شخص کے لئے نرم (مائع دار) غذا اور زیادہ سے زیادہ پانی پینا لازمی ہے۔ نیز مرض کی دیگر شکایات یعنی سر درد اور جوڑوں اور ہڈیوں کے درد سے سکون پانے کے لیے مریض کو زیادہ سے زیادہ آرام کرایا جائے۔ شدید درد دوسرے اور جوڑوں کے درد میں ڈاکٹر کے مشورے سے "ٹائی لینول" (Tylenol) اور کوڈین وغیرہ دی جاسکتی ہے (پاکستان میں کوڈین کے عمومی استعمال پر غائبابندی ہے)۔

ایک وبائی مرض کی صورت اختیار کر لی ہے اب یہ مرض شدت کے ساتھ پورے پاکستان میں پھیل چکا ہے۔ گزشتہ سالوں کی ہلاکت آفرینیوں کے باعث پاکستان میں اس مرض کی روک تھام کے حوالے سے ہنگامی بنیادوں پر خاطر خواہ انتظامات کیے گئے ہیں خاص طور پر 2011ء میں ڈینگی کے مرض سے ہونے والی ہلاکتیں سرکاری اداروں کی خصوصاً وزارت صحت حکومت پاکستان کی نااہلی و غیر ذمہ داری کا منہ بولتا ثبوت ثابت ہوئیں تھیں۔ اس لیے گزشتہ سال بھر پور انداز میں اس حوالے سے کی جانے والی میڈیا کو رنج کی بدولت صحت عامہ کے عالمی اداروں جیسے یونیسف، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن صحت عامہ کے حوالے سے شعور و آگہی و علاج معالجے کی سہولتیں فراہم کرنے والی بین الاقوامی NGO's وغیرہ نے صوبہ پنجاب کے علاوہ ملک بھر میں ڈینگی سے ہونے والی ہلاکتوں کی

جلد از جلد بلکہ فوری طور پر رجوع کرنا چاہیے اور پلیٹ لیٹس کے میکانیٹ چڑھانے چاہئیں۔ خدا کا شکر ہے کہ یہ مرض مہلک نہیں ہے۔ بے شمار



ہوتی ہے تو مریض کے جسم کے اخراجی راستوں مثلاً دماغ، دہن، ناک، کان، غذا کی نالی، گردوں، پھیپھڑوں اور زیر جلد خون کا اخراج ہونے لگتا ہے اس لئے مریض کو ہنگامی بنیادوں پر پلیٹ لیٹس چڑھائے جاتے ہیں اگر مریض کو فوری طور پر پلیٹ لیٹس نہ چڑھائے جائیں اور جریان خون جاری رہے تو فشار خون تیزی سے کم ہوتا ہے۔ مریض پر غنودگی طاری ہوتی ہے اور وہ "کوما" میں چلا جاتا ہے اس بے ہوشی کے طویل دورانیے میں بچوں میں خصوصاً ناپسندیدہ اور ہولناک صورت بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

عام بخار اور ڈینگی بخار میں یہ فرق ہے کہ عام بخار دو تین روز میں اتر جاتا ہے جبکہ ڈینگی بخار پانچ تا آٹھ روز تک برقرار رہتا ہے۔ جوڑوں اور ہڈیوں میں شدید درد کے باعث اس کو بڑی توڑ بخار بھی کہا جاتا ہے۔ کیوں کہ یہ وائرس ہڈیوں کو متاثر کرتا ہے۔ مریض کو اٹھنے، پیٹنے اور چلنے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے۔ مریض ٹیڑھا اور ترچھا ہو کے چلتا ہے۔

ڈینگی وائرس چار مرحلوں میں حملہ آور ہوتا ہے۔ پہلی قسم یا پہلے مرحلے کے وائرس سے خطرہ بہت کم ہوتا ہے دوسرا مرحلہ اس سے زیادہ شدید ہوتا ہے جبکہ تیسرا اور چوتھا مرحلہ انتہائی خطرناک ہوتا ہے۔ اس وقت مریض اور خاص طور سے مریض بچے کی جان کو بھی خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

یہ بھی اللہ تعالیٰ کا احسان اور انعام ہے کہ ڈینگی وائرس سے متاثرہ افراد (اب تک کے علم، تحقیق اور تجربے کے مطابق) بہت کم افراد موت کا شکار ہوتے ہیں اور جو مریض موت کا شکار ہوتے ہیں ان کی اکثریت وہ ہوتی ہے جنہیں بروقت کسی معتبر کلینک یا ہسپتال نہیں پہنچایا گیا ہوتا ہے یا اس وقت لایا جاتا ہے جب دوا سے زیادہ دعا کی ضرورت ہوتی ہے اور تمام انسانی کوششیں اور مساعی بے ثمر رہتی ہیں۔

## علاج

ڈینگی بخار (Dengue Fever DF) یا اس سے زیادہ قشورینا شک صورت "ڈینگی جریان خون بخار" (Dengue Hemorrhagic Fever DHF) ایک "مہمیتی مرض" (وائرل مرض) ہے اس لئے کوئی مخصوص دوا یا ضد حیوی (اینٹی بائیوٹک) ادویات استعمال نہیں کی جاتی ہیں بلکہ جودوائیں عام استعمال میں ہوتی ہیں۔ خاص طور سے امراض قلب کی یا خون کو پتلا کرنے والی ادویات مثلاً ڈسپیرین وغیرہ کا استعمال بھی عارضی طور سے روک دیا جاتا ہے کیونکہ اس مرض میں خون تو پہلے ہی پتلا ہو چکا ہوتا ہے ڈینگی بخار کے علاج کے لیے اب تک کوئی دوا ایجاد نہیں ہو سکی ہے





## ڈینگی بخار سے بچاؤ اور حفاظت

اردو کا ایک بہت پرانا مشہور شعر ہے کہ: ”مگس کو باغ میں جانے نہ دینا کہ ناحق خون پروانے کا ہوگا“

اس مفہوم کے دوسرے محاورے اور ضرب الامثال بھی مشہور ہیں کہ ”پرہیز علاج سے بہتر ہے“ یا ”افسوس سے احتیاط بہتر ہے“ ڈینگی بخار کے حوالے سے ”مگس“ (شہد کی مکھی) مادہ مچھر (Aedes Aegypti) ہے۔ وہ ڈینگی بخار میں مبتلا جب کسی مریض کا خون چوسنے کے بعد دیگر جتنے صحت مند افراد کو کاٹتی ہے تو ان میں اس وائرس کو داخل کر دیتی ہے اور اس طرح یہ مرض ایک سے دوسرے کو لگتا ہے۔ اس لئے مشتبہ مریضوں یا ان مریضوں کو جن کے لئے ڈینگی کی تشخیص مثبت (پازیٹو) آئی ہو انہیں مچھر وائرس میں رہنا چاہئے تاکہ یہ مچھر ان کا خون نہ چوس سکے۔ نیز یہ مچھر دانی اس وقت تک استعمال کرنی چاہئے جب تک اس مرض کا دوسرا دور نہ گزر گیا ہو اور مریض اس مرض سے چھٹکارہ نہ پا چکا ہو۔ اس وقت اس میں سے وباہیت یا متعدیت کے اثرات ختم ہو چکے ہوتے ہیں۔

مندرجہ ذیل ”چند پسند سودمند“ پر عمل کرنے سے ڈینگی وائرس سے بچاؤ اور تحفظ ممکن ہے۔

- ڈینگی سے احتیاط کا تقاضا ہے کہ مچھروں کی افزائش نسل کا خاتمہ کیا جائے۔ اس کے لئے گھر، محلوں، سڑکوں اور پارکوں میں ایسے اسپرے کیے جائیں جو نہ صرف مچھروں کا قلع قمع کر سکیں بلکہ ان کے انڈوں اور لاروا کو بھی بے اثر کر دیں۔
- پانی ذخیرہ کرنے والے اور ہڈی ٹینکوں، انڈر گراؤنڈ ٹینکوں، پائپوں، مکلوں، حماموں (ڈرمز)، گل دانوں اور گلوں کے نیچے رکھے گئے برتنوں کو ہمیشہ ڈھانپ

توشیٹاک شرح پر حکومتی بے بسی کو آڑے ہاتھوں لیا تھا یہ الگ بات ہے کہ پنجاب کے خادم اعلیٰ کی میڈیا کے توسط سے دکھائی جانے والی محنت کے باوجود صرف پنجاب میں ہی 2011 میں ڈینگی کے رجسٹرڈ مریضوں کی تعداد 22,000 سے تجاوز کر گئی جن میں سے ہزار پندرہ سو کے قریب مریض علاج کی بہترین و مناسب سہولیات کے فقدان کے باعث جانبر نہ ہو سکے۔ بہر حال گزشتہ سال کے ہولناک تجربے کے بعد نہ صرف عوام نے اپنی مدد آپ کے تحت ڈینگی بخار کے حوالے سے شعور و آگاہی فراہم کرنے والی معلومات سے استفادہ کرتے ہوئے اس سے بچاؤ کی ترکیبوں و پیش بندیوں پر عمل کرنا شروع کر دیا ہے بلکہ عوام کا خود پر سے اختیار اٹھ جانے کے خوف نے حکومتی مشینری کو بھی متحرک کر دیا ہے جس کا ثبوت موسم خزاں کی آمد سے قبل سری لنکن انڈوفیشن اور عالمی ادارہ صحت (WHO) کے طبی ماہرین کی ٹیم کا وفاقی دارالحکومت پہنچ کر اپنی ماہرانہ آراء پیش کرنا اور ان تجاویز پر پاکستان کے ان تمام صوبوں میں ہنگامی بنیادوں پر ڈینگی آگاہی مہم چلانا، ڈینگی بخار کے تشخیصی کیمپ قائم کرنا، اسپتالوں میں ڈینگی ویکسین کی فراہمی یقینی بنانے کے ساتھ مچھر مار دوائی اسپرے اور گندے پانی کی نکاسی کے حوالے سے موثر اقدامات کرنا بھی شامل ہے لیکن یہاں یہ بات غور طلب ہے کہ وفاقی و صوبائی دارالحکومت سے وابستہ صحت عامہ کے حوالے سے خدمات انجام دینے والے اداروں و متعلقہ افراد کی ڈینگی ایسی غیر متعدی مرض کو متعدی مرض میں تبدیل ہونے سے روکنے کی صلاحیت صرف اتنی ہی ہے کہ وہ گلی محلوں میں مچھر مار ادویات کا اسپرے کروادیں اور یہاں کھڑے ہوئے گندے و صاف پانی کی نکاسی کا انتظام کر سکیں یا مچھر ڈینگی بخار میں مبتلا افراد کو اسپتالوں میں بہترین معالجاتی سہولیات مہیا کر سکیں لیکن ڈینگی سے اصل جنگ تو فرد کو خود لڑنی ہے اپنے گھروں کی طرح اپنے محلے کی صفائی ستھرائی کی اجتماعی کوشش اس موسم میں پورا جسم ڈھکنے والے لباس کا استعمال جسم کے کھلے حصوں پر مچھر دور بھگانے والے لوشن کا استعمال اور گھر و محلے میں موجود صاف پانی کے ذخیروں کو ڈھک کر رکھنا اور گندے پانی نہ ٹھہرنے دینا یہ وہ احتیاطی تدابیر ہیں جن کو اختیار کرنے اور دوسروں کو ان پر عمل پیرا ہونے کی تلقین کرنا ایک باشعور معاشرے سے تعلق رکھنے والے ہر ذمہ دار فرد پر عائد ہوتی ہے۔ آج ضرورت اس امر کی ہے کہ ڈینگی کے تباہ کن پھیلاؤ کو روکنے کے لیے طویل المدتی حکمت عملی اختیار کی جائے تاکہ ہم آپ اور ہماری آنے والی نسلیں ڈینگی وائرس کے جان لیوا حملوں سے محفوظ رہ سکیں۔

کر رکھیں کیونکہ ڈینگی وائرس پھیلانے والی مادہ مچھر ہمیشہ صاف پانی پر انڈے دیتی ہے۔ جب پانی ذخیرہ کرنے والے ان لوازمات کی ضرورت نہ ہو تو ان کو اچھی طرح صاف اور خشک کر کے الٹا کر رکھ دیں۔

- اس مادہ مچھر کے کاٹنے سے بچاؤ کے لئے پورا سار لباس پہنیں جس میں سوائے چہرہ، ہاتھ اور پاؤں کے جسم کا کوئی حصہ کھلا نہ ہو۔ کھلے بازو، کھلی پنڈلیاں اور کھلے گلے اس مادہ مچھر کی پسندیدہ شکار گاہ ہیں۔
- بچوں کو بھی پوری آستین کی اور گردن تک بند میٹھا یا فراک پہنانے میں ممکن ہے تو ہاتھ میں دستانے اور پاؤں میں موزے پہننے کے رکھیں۔ گھر سے باہر نکلنے وقت خاص طور سے جسم کے کھلے حصوں پر ”مچھر بھگاؤ“ لوشن (جیل) چھڑکیں۔ ان لوشنوں میں DEET نامی کیمیائی مادہ ہوتا ہے جو مچھروں کو آپ سے دور رکھتا ہے۔
- طلوع آفتاب کے دو گھنٹے بعد تک اور غروب آفتاب سے دو گھنٹے پہلے پانی پیرا کی کے تالاب (سوئنگ پول)، تالاب، جمیل وغیرہ کے قریب کھڑے رہنے سے پرہیز کریں کیوں کہ مادہ مچھر کے کھڑکی اور دروازوں (روشن دان) بھی اگر ہوں) پر باریک جالی لگوائیں اور اگر جالی نہ ہو تو ان دروازوں اور درپچوں کو بند رکھیں۔
- ڈینگی بخار موروٹی یا چھوت کا مرض نہیں ہے اور یہ ایک انسان سے براہ راست دوسرے انسان کو نہیں لگتا ہے اس لئے مریض کی بلا خوف و خطر تیمارداری یا عیادت کریں۔
- آخر میں طب (بلکہ زندگی کے دیگر معاملات میں بھی) کا یہ سنہری اصول یاد رکھیے کہ ”افسوس سے احتیاط بہتر ہے“ احتیاط برتتے، خود بھی طہارت و نظافت کا اعلیٰ معیار اختیار کیجئے اور اپنے خاندان اور اپنے معاشرے میں اس کو عام کیجئے۔

اللہ تعالیٰ ہم سب کو ہر قسم کی وبا سے محفوظ رکھے۔





کسی بھی اچھے انسان کی  
شناخت ہے کہ وہ اپنے  
اردگرد موجود رشتوں کا  
احترام کرنا جانتا ہے اور ہر  
رشتے کی اس کی نظر میں  
بہت اہمیت ہوتی ہے  
جیسے نظر انداز کرنے کا  
وہ سوچ بھی نہیں سکتا

# خواب دیزے

اشتیاق فاطمہ عظمیٰ - قسط نمبر 26

یہ مضبوطی اور وفا عورت کے ہی  
حصے میں آتی ہے کہ وہ کسی یاد  
کے سہارے اپنی زندگی گزار  
سکتی ہے لیکن مرد کسی کے نام  
پر وقت ضائع نہیں کر سکتا وہ  
فوری فیصلہ کرتا ہے اور اس پر  
عمل پیرا ہوتے ہوئے راستہ  
بدلنے میں دیر نہیں کرتا

کبھی کبھی قسمت بھی عجب مذاق کرتی ہے کہ تقدیر اس سے مل جاتی ہے جس سے دل ملنے پر آمادہ نہیں ہوتا اور اک بے نام سا پچھتاوا ساری زندگی کو اپنی لپٹ میں لے لیتا ہے خواتین کی جانی پرچانی قلم کار اشتیاق فاطمہ عظمیٰ کے قلم سے بطور خاص کچن کے لئے

## گزشتہ اقساط کا خلاصہ

باپ کی وفات پر گھبراہٹ اور خالہ خیرن کاؤں جاتی ہیں جہاں ان کی بڑبھڑکاؤں کے زمین دار جلال شاہ سے ہوئی۔ جلال شاہ خالہ خیرن کو گھو سے اپنے بھتیجے جمال شاہ کا رشتہ طے کرنے کا حکم دیتا ہے۔ رخصتی کے بعد جلال شاہ جمال شاہ کو زمین کے اہم کاغذات پر فوری دستخط کے بہانے شہر روانہ کر دیتا ہے اور خود اس کے قلمبندی میں جا کر گویا عزت کو پامال کرنے کی کوشش کرتا ہے جس کے نتیجے میں گواں کو شدید زخمی کر کے جوہلی سے فرار ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر نیلماں اشعر کو دل ہی دل میں چاہتی ہے جبکہ اشعر نیلماں کی دلی کیفیت سے بے خبر ہے۔ اسدا اپنے باپ کا کاروبار بہت احسن طریقے سے سنبھال چکا ہے۔

قرر النساء بیگم، گویا کشمیری کا سنتے ہی دم توڑ دیتی ہیں۔ صابرہ کو مرید خان گولی مار کر ہلاک کر دیتا ہے اور یہ لوگ بے ہوش نموکو اٹھا کر لے جاتے ہیں پل سے جب گزرتے ہوئے نموکو ہوش آتا ہے اور وہ نہر میں کود جاتی ہے۔ زہرہ علی اور زیان نالہ کے لیے اشعر کا رشتہ لے کر جاتی ہیں، صفیہ بیگم ان کو بے نقط سناٹی ہیں۔

پنک بڑی ہوئی کرن کو ندی کے کنارے نموے ہوش بڑی نظر آتی ہے۔ تمنا آغا اس کو اپنے ساتھ معذور بچوں کے ادارے میں لے آتی ہیں۔ جسے وہ خود چلا رہی ہیں۔ جلال شاہ کے گروگوں سے بچتے ہوئے گویا ڈیوڈ کوٹ مصعب احمد کے گھر پہنچ جاتی ہے۔ جمال شاہ کی اسلام آباد سے واپسی پر جلال شاہ اپنی شگفتہ و ذہنی حالت کا ذمے دار گویا پھر اس پر چوری کا الزام لگاتا ہے۔ مصعب احمد گویا کو نکاح نامہ حاصل کرنے کے لیے

اپنے ساتھ گاؤں لے جاتے ہیں۔ جلال شاہ کے آدمیوں سے جان بچانی گویا کھنڈر نما مکان میں داخل ہوتی ہے جہاں پر موجود بوڑھوں کی گفتگو سے گویا پر آشرف ہوتا ہے کہ ان میں سے ایک جمال شاہ کا باپ ہے جسے جلال شاہ نے قید کر دیا ہوا ہے۔ گویا ان بوڑھوں (اقبال شاہ، دین محمد) کو تمام حالات و واقعات سے آگاہ کر کے رخصت ہوتی ہے۔ تارہ کے اسدا سے اظہار محبت سے قبل ہی حاجرہ تیور نالہ کو اسدا کی دلہن بنا کر لے آتی ہیں۔ نالہ کی رخصتی کے بارے میں سن کر اشعر خواب آور گویاں کھا لیتا ہے۔ اُدھر تارہ کو دفتر میں ہی اسدا کے نکاح کی خبر ملتی ہے اور وہ اپنی کلائی کی نبض کا ٹکڑ خودکشی کی کوشش کرتی ہے۔

جلال شاہ قلاش ہو کر مرید خان اور ایڈووکیٹ اے۔ این۔ صوامی کے ساتھ 5 سال بعد گاؤں واپس آیا۔ جلال شاہ انوار خان کو قتل کر دیتا ہے۔ اے این صوامی کی نصیحتوں سے تنگ آ کر وہ اس کو بھی قتل کرنے ہی والا ہوتا ہے کہ زینت بیگم آ جاتی ہیں۔ جان بچ جانے پر تارہ اسدا سے اظہار محبت کرتی ہے۔

اشعر کو بھی بروقت طبی امداد دے کر موت کے منہ سے نکال لیا جاتا ہے۔ شاپنگ سینٹر میں جمال شاہ کو اپنے سامنے دیکھ کر گویا دیوانہ وار ان کی طرف لپکتی ہے لیکن فضلہ بابا اس کے راستے کی دیوار بن جاتے ہیں کیونکہ شاپنگ سینٹر کے باہر جلال شاہ جمال شاہ کا منتظر ہے۔ ہر طرف سے نامردوں کا گونجنا ہونے کے بعد جلال شاہ نے برہان نامی ایک پرائیویٹ جاسوس کو جمال شاہ کی نگرانی کے لیے مقرر کیا ہے۔

مصعب نہ چاہتے ہوئے بھی نمرہ کے خیالات میں گم رہنے لگتے ہیں۔ صفیہ بیگم عدیل اور لائیبہ کی جلد از جلد شادی کے لیے بھند ہیں۔ اقبال شاہ کی شہر روانگی کا فائدہ اٹھا کر جلال شاہ منٹھار سے زینت کو قتل

کر دیا اور خود منٹھار کو ہلاک کر دیتا ہے۔ اقبال شاہ کی واپسی جمال شاہ کے ہمراہ ہوتی ہے اور ان کو زینت بیگم کے قتل کی اطلاع ملتی ہے۔ اقبال شاہ زینت بیگم کے قتل پر ڈیڑھ توڑن کو بیٹھتے ہیں۔ پولیس جمال شاہ کو منٹھار کے قتل کے حوالے سے وکیل سے رابطہ کرنے کا مشورہ دیتی ہے۔ جس پر وہ ایڈووکیٹ مصعب سے رابطہ کرتا ہے۔ لائیبہ کی پہلی پوزیشن آتی ہے جس پر اسے یونیورسٹی کی طرف سے گولڈ میڈل کے علاوہ اسکالرشپ پر لندن یونیورسٹی سے اپنی ڈی ڈی کرنے کی آفر بھی ملتی ہے لیکن وہ یہ آفر قبول کرنے سے انکار کر دیتی ہے۔

ڈاکٹر انور اور زہرہ علی اپنے بیٹے اشعر کی حالت نہ سنبھالنے کی وجہ سے بے حد افسردہ و پریشان ہیں۔ وہ دونوں اشعر کی بہترین دوست نیلماں سے درخواست کرتے ہیں کہ اب صرف وہی ہے جو اشعر کو اپنی توجہ و محبت سے زندگی کی طرف واپس لاسکتی ہے۔ رابعہ بیگم اشعر کی عیادت کے لیے آتی ہیں تو سب گھر والوں کو نالہ کی شادی کا اہم دکھائی دیتی ہے دیکھ کر اشعر کی طبیعت مزید بگڑ جاتی ہے۔ لائیبہ لندن یونیورسٹی سے پی ایچ ڈی کی اسکالرشپ قبول نہ کر سکتے پر بے حد رنجیدہ ہے۔ اس کے دادا خلیل ابراہیم اسے یقین دلاتے ہیں کہ اس سلسلے میں وہ صفیہ بیگم اور سارے گھر والوں کو رضا مند کرنے کی پوری کوشش کریں گے۔ نالہ فون پر لائیبہ کو بتاتی ہے کہ رابعہ بیگم اس کی رخصتی کی تیاری کر رہی ہیں۔ عدیل لائیبہ سے کوئی ضروری بات کرنا چاہتے ہیں۔

لائیبہ کی پہلی پوزیشن کی اطلاع دانہ فون کر کے نالہ کو دیتی ہے جس پر نالہ بہت خوش ہوتی ہے اور نور جہاں اسے بہن کے رزلٹ پر مبارکباد دیتی ہیں۔ اسدا کے پاس اچانک تارہ کا فون آتا ہے لیکن وہ کچھ کہے بغیر روتے ہوئے فون بند کر دیتی ہے اس

اس طرح فون بند ہونے پر پریشان ہو جاتے ہیں۔ فضلہ بابا جمال شاہ کو ڈھونڈنے کے لیے اس کے گاؤں سورج پور کی طرف روانہ ہو جاتے ہیں۔ اقبال شاہ مسلسل خواب آور دواؤں کے زیر اثر رہتے ہیں اور ان کی حالت میں کسی قسم کی کوئی بہتری نہیں آتی۔ جلال شاہ انہیں اپنے راستے سے ہٹانے کا منصوبہ تیار کرتا ہے جس کے لیے وہ اقبال شاہ کے معالج ڈاکٹر شیخ اور ملازم خاص دین محمد کو استعمال کرنا چاہتا ہے۔ وہ دین محمد سے اس کی بیوی اور بچے کو جوہلی میں مستقل رہائش کے لیے لائے لے کر کہتا ہے تاکہ اسے بلک میل کر کے اپنی باتیں منوا سکے۔

اقبال شاہ کے وکیل رحمان ایڈووکیٹ جلال شاہ سے جائیداد اور اثاثوں سے متعلق قانونی کارروائی کے سلسلے میں ملاقات کرتے ہیں اور بتاتے ہیں کہ زینت بیگم نے حادثے سے قبل نئی وصیت تیار کروائی تھی۔ جس میں انہوں نے اپنی تمام جائیداد کے لیے نیا فیصلہ کیا تھا۔ جلال شاہ یہ سن کر سکتے میں آ جاتا ہے اور اسے اپنا منصوبہ بنا کام ہوتا نظر آتا ہے۔

اقبال شاہ کے وکیل جلال شاہ کو بتاتے ہیں کہ اقبال شاہ اور زینت بیگم نے اپنی تمام جائیداد کاروبار اور دولت اپنے اکلوتے بیٹے جمال شاہ کے نام منتقل کر دی ہے اور اقبال شاہ ان سب چیزوں کے گمراہ مقرر ہیں بچے کے بڑے ہونے پر سب کچھ خود بخود جمال شاہ کے اختیار میں چلا جائے گا لیکن اگر جمال شاہ کی موت ہوگئی تو اس صورت میں سب کچھ رفاہی ادارے میں چلا جائے گا اور والد کی دینی حالت درست نہ ہونے کی وجہ سے اب اس کے چچا یعنی جلال شاہ تمام کاروبار و دولت کے گمراہ ہیں لیکن وہ کسی چیز کو بیچنے کے مجاز نہیں ہوں گے یہ سن کر جلال شاہ کو سارا منصوبہ چوہت ہوتا نظر آتا ہے اور وہ ایک نیا نالہ عمل مرتب کرتا ہے۔



ظلیل ابراہیم لائیب کو اسکا لرشپ پر پی ایچ ڈی کے لیے لندن بھیجوانے کی راہ ہموار کرتے ہوئے عدیل کو اعتماد دیتے ہیں اور اس کی رضا مندی لینے کے ساتھ اسے رابعہ بیگم اور صفیہ بیگم کو راضی کرنے کا کام بھی سونپ دیتے ہیں۔

فضلو بابا یہ معلوم کر لیتے ہیں کہ جمال شاہ شہر میں ہی موجود ہیں۔ ان سے رابطے کے لیے مصعب آئیڈیا دیتے ہیں کہ سونیا کے ذریعے گلینہ جمال شاہ کا فون نمبر حاصل کرے۔ فضلو بابا گلینہ کو لے کر سونیا کے گھر پہنچتے ہیں۔ جہاں سونیا کے گھر کے گیٹ سے جمال شاہ اپنی گاڑی میں باہر نکلتے نظر آتے ہیں گلینہ بے ساختہ ان کی طرف بڑھتی ہے لیکن فضلو بابا اسے پکڑ کر روک دیتے ہیں۔

جمال کے جانے کے بعد گلینہ سونیا سے اس کے گھر جا کر ملاقات کرتی ہے سونیا اس سے مل کر بہت خوشی کا اظہار کرتی ہے اور گلینہ سے گزرے ہوئے احوال جاننا چاہتی ہے گلینہ ساری داستان سناتے ہوئی جلال شاہ کی اصلیت بھی اس پر آشکار کر دیتی ہے۔ سونیا اسے ہر ممکن تعاون کی یقین دہانی کرواتی ہے لیکن یہ جاننے کے بعد کہ اس کا نکاح جمال شاہ سے ہوا ہے وہ اس کے ساتھ سروس مہری اختیار کر لیتی ہے۔ گلینہ اس کی بے رخی کو اس کا دھی ہونا سمجھتی ہے اور اس سے بغیر جمال شاہ کا فون نمبر لیے واپس آ جاتی ہے، فضلو بابا کے پوچھنے پر گلینہ فون پر سونیا سے نمبر لینے کا کہہ کر

انہیں مطمئن کر دیتی ہے۔

مصعب کو نمو کے ساتھ اپنے برے رویے کا احساس ہوتا ہے تو وہ نمو سے معذرت کرنے کے لیے فون کرنے کا سوچتے ہیں۔ نمو کرن کے کہنے پر مصعب کو فون کرتی ہے لیکن فون انکلیج ہونے کی وجہ سے بات نہیں ہو پاتی۔

نمو کرن کے کہنے پر مصعب کو فون کرتی ہے اور نمو کے فون اٹھانے پر لائن کاٹ دیتی ہے مصعب کے گھر میں کسی لڑکی کی موجودگی اسے پریشان کر دیتی ہے۔ عدیل لائیب سے بات کر کے اسے پی ایچ ڈی کے لیے لندن یونیورسٹی جانے کی اجازت دے دیتے ہیں اس بات پر نیل ان سے ناراضگی کا اظہار کرتا ہے لیکن وہ اسے قائل کر کے امی کو منانے کے لیے اس سے تعاون مانگتے ہیں۔

صفیہ بیگم لائیب کے لندن جانے پر عدیل کی کہیں اور شادی کرنے کی دھمکی دیتی ہیں جس پر عدیل ناراض ہو جاتے ہیں اور جمیل میاں صفیہ بیگم کو سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں لیکن وہ لائیب کے لندن جانے کو سخت تنقید کا نشانہ بناتی ہیں۔

رابعہ بیگم صفیہ بیگم کی ناراضگی کی وجہ سے سخت فکر مند ہوتی ہیں۔ وہ اس معاملے میں صفیہ بیگم کی ہی ہم خیال ہیں اور جلد از جلد لائیب کے فرض سے سبکدوش ہونا چاہتی ہیں۔

تارہ اسد کو ان کے موبائل فون پر کال کرتی ہے فون غفار ریسیو کرتا ہے اور تارہ کے پوچھنے پر بتاتا ہے کہ اسد صاحب آج نائلہ کو ڈنر پر لے جائیں گے اور سرفراز صاحب نئی سکریٹری رکھنا چاہ رہے ہیں یہ سن کر تارہ پریشان ہو جاتی ہے اور نئی پلاننگ کرتے ہوئے فوراً فم جوائن کرنے کا سوچتی ہے۔

### یہ تیار گزشتہ اقساط کا خلاصہ (اب آگے پڑھیے)

دوسری طرف اس خبر نے بھی اُسے ہراساں کر دیا

تھا کہ اسد آج اپنی بیگم کو کہیں آؤنگ پر لے جانے کا ارادہ رکھتے تھے۔ وہ اسد کو اچھی طرح جانتی تھی وہ ایک نیک اور اچھے انسان تھے اور رشتوں کا احترام کرنا جانتے تھے اور رشتے ان کی زندگی میں بہت اہمیت رکھتے تھے۔ ماں بہن اور اب بیوی۔ وہ کبھی بھی کسی کا دل دکھانے کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے تھے۔ اگر تارہ درمیان میں نہ ہوتی تو شاید وہ نائلہ کو اپنی خوشیاں دیتے کہ اُسے اپنے دامن کے تنگ ہونے کا احساس ہونے لگتا۔

اور اگر حاجرہ تیمور نائلہ کو ان کی زندگی کا شریک نہ بنا دیتیں تو کتنی آسانی سے تارہ اپنی منزل حاصل کر سکتی تھی۔ سب کچھ اُس کے سامنے اور اختیار میں تھا مگر بیگم تیمور نے ایک جھٹکے میں اُس کے ہاتھ میں کچھ آنے سے پہلے ہی اُس سے سب کچھ چھین کر نائلہ کے حوالے کر دیا تھا مگر تارہ نے شکست نہیں تسلیم کی تھی۔ کیونکہ وہ جانتی تھی بیگم تیمور





## زیتون کا تیل بہتر طریقہ استعمال



زیتون کا تیل روزمرہ خوراک میں استعمال کرنا صحت کے لیے انتہائی مفید ہے لیکن اس کے استعمال میں اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ ہمارے روایتی کھانے زیتون کے تیل میں پکانے سے اس کی اکثر غذائیت ضائع ہو سکتی ہے کیونکہ زیادہ گرمائش پر زیتون کی خاصیت پر فرق پڑ جاتا ہے۔ بازار میں مختلف گریڈ کے زیتون کے تیل دستیاب ہیں۔ زیتون کا تیل آئل کھانا پکانے کے لیے بہترین خیال کیا جاتا ہے کیونکہ زیادہ ہیٹ پراس کی غذائیت نہیں جلتی۔ ایک شراورجن اولیو آئل بہترین ذائقہ رکھتا ہے لیکن یہ کھانا پکانے کے لیے بالکل بھی موزوں نہیں ہے کیونکہ تیز آگ پر اس کے اینٹی اوکسیڈنٹ ضائع ہو جاتے ہیں اس کا بہترین استعمال سلاڈ کی ڈریسنگ اور مختلف کھانے کی چیزوں کو اس میں ڈپ کرنا وغیرہ ہے۔

پیاری لگ رہی تھی کہ اُن کا دل چاہ رہا تھا کہ پوری کی پوری اُسے آنکھوں میں بھر کر آنکھیں بند کر لیں۔

”مجھے بھوک لگ رہی ہے۔“ تارہ نے چند لمحوں بعد بچوں کی طرح مصروفیت سے کہا۔

”تو چلو آج تمہیں کسی بہت اچھے ریستورنٹ میں ڈنر کرواتے ہیں۔“ اسد بھرے لہجے میں بولے۔

”سچ؟“ وہ کھل اٹھی۔ ”میں ابھی فریش ہو کر آتی ہوں۔“

اُس کی باتوں اور اُس کے آنسوؤں میں الجھ کر وہ یہ بھول ہی گئے تھے کہ وہ اُس کے پاس تھیں چند لمحوں کے لیے آئے تھے۔

تارہ چہرہ دھو کر اور دوبارہ سے فریش میک اپ کر کے آئی، تو کسی گل نوکلفٹ کی طرح کھلی کھلی شاداب لگ رہی تھی۔

”تم جی تو توڑے فریش ہو لو نا۔“ اُس نے مسکرا کر اسد کو دیکھا۔

”اوکے!“ اسد مسکرا کر اٹھ کھڑے ہوئے اور واش روم کی طرف بڑھ گئے۔ اُن کے جاتے ہی اُن کا موبائل بج اٹھا تھا۔

”لیں۔“ تارہ نے فون دبا کر موبائل کان سے لگاتے ہوئے دھیمی آواز میں کہا۔

”میں غفاریات کر رہا ہوں۔“ دوسری طرف سے غفاری کی آواز سنائی دی۔

”ہاں بولو غفاری! کیا بات ہے؟“

”صاحب؟“ غفاری کو حیرت ہوئی تھی کہ اسد کا موبائل تارہ کے پاس کس طرح آ گیا تھا۔

”صاحب مصروف ہیں۔“ تارہ نے کاروباری لہجے میں کہا۔ ”مسئلہ کیا ہے؟“

”سرفراز صاحب اُن سے بات کرنا چاہ رہے تھے۔“ غفاری نے دھیمے لہجے میں جواب دیا۔

”اُن سے کہہ دو وہ ابھی مصروف ہیں بات نہیں کر سکیں گے اوکے۔“ تارہ نے موبائل آف کر دیا۔

”سہ پہر کے ڈھلتے ہی نائلہ بچن میں چلی آئی تھی۔“

”آپ یہاں کیا کر رہی ہیں؟“ سدرہ کی کام سے نیچے آئی تھی اُسے بچن کی طرف جاتے دیکھ کر وہ بھی اُس کے پیچھے چلی آئی تھی۔

”میں نے سوچا شام کی چائے کے لیے۔“

”ارے شام کی چائے کے لیے یہ ہیں نا نور بی“ سدرہ نے مسکرا کر نور جہاں کی طرف دیکھا اور نور جہاں نے بھی اسی طرح اثبات میں گردن ہلاتے ہوئے تیزی سے جواب دیا تھا۔

”اور نہیں تو کیا۔ ہم تو خود بھی کہتے ہیں کہ یہ تمام

انہوں نے تارہ کو دیکھا۔

”اگر مجھے پہلے پتہ چل جاتا کہ تم.....“

تارہ اٹھ کر اُن کے قریب چلی آئی۔ ”اب تو پتہ چل گیا۔“ اُس کے لہجے میں پیار بھرا لہجہ تھا۔

”اب؟ اب کیا ہو سکتا ہے؟“ اسد کے لہجے میں بے بسی تھی۔

”تم چاہو؟“ کیا نہیں ہو سکتا؟“ تارہ نے اسد کی آنکھوں میں چھانکتے ہوئے پورے یقین سے کہا تھا۔

”یہ بات تم شاید پہلے بھی کہہ چکی ہو۔“ اسد نے افسردگی سے کہا۔ ”اور شاید پہلے بھی میں نے یہی جواب دیا تھا کہ ام اُسے بہت پیار سے اور اعتماد سے بھونپنا کر لائی ہیں۔“

”مگر تمہارے دل میں تو اُس کے لیے کوئی جگہ نہیں ہے..... ہے نا؟“ تارہ نے مہکتے لہجے میں سوال کیا۔

”ہاں!“ اسد نے پوری سچائی سے جواب دیا۔

”مگر میں ام کا دل دکھانے کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتا۔“

”تو کیا تم میرے لیے ام کو مانتا نہیں کہتے؟“ تارہ نے اُمید بھرے لہجے میں پوچھا۔

”پہلے یقیناً وہ مان جاتیں۔“ اسد نے پورے یقین سے کہا۔ ”مگر اب بہت مشکل ہے۔“

”مگر اسد! تم نائلہ کو پسند نہیں کرتے؟ اُس سے محبت نہیں کرتے؟ اس کے ساتھ زندگی گزارنا نہیں چاہتے؟“

”یہ سب تقدیر کے فیصلے ہیں تارہ۔“ اسد نے مایوسی سے جواب دیا۔

”میں نہیں مانتی تقدیر کے اس فیصلے کو۔“ تارہ غصیلے اور ناراض لہجے میں بولی۔ ”میں یہ کبھی بھی تسلیم نہیں کر سکتی کہ تم کسی اور کے ہو چکے ہو۔“ تارہ اُن کے شانے پر سر رکھ کر بے بسی سے رو پڑی تھی۔

”میں نے کہا تارہ! میں کسی اور کا نہیں ہوا ہوں ہوی نہیں سکتا۔“ تارہ کے آنسو اُن کا دل پکھلائے دے رہے تھے۔ تارہ نے اپنا سر اُن کے سینے پر ٹکا دیا تھا اور پھوٹ پھوٹ کر روئے جا رہی تھی۔

”تارہ پلیز!“ اسد اُسے اسی طرح روتے دیکھ کر بڑی طرح نرم ہو رہے تھے۔

”اس طرح رونا بند کر دو پلیز“ انہوں نے ہاتھ بڑھا کر اُسے اپنی محبت کے یقین کے حصار میں لے لیا۔

چند لمحوں تک رونے کے بعد تارہ نے آنکھیں پونچھ لی تھیں۔ بیگنی بیگنی آنکھوں اور گیلے رخساروں کے ساتھ روٹی روٹی افسردہ سی تارہ اُس لمحے انہیں اتنی

بھینی بھینی خوشبو اسد کے دل و ذہن میں ایک عجیب سی انجانی سی پھیل چلائی تھی۔

”اسد!“ اُس نے دھیمے لہجے میں انہیں پکارا۔

”میں تمہارے بغیر ایک پل بھی زندہ نہیں رہ سکتی اسی لیے میں نے فیصلہ کیا ہے کہ میں کل سے آفس جوائن کر لوں گی۔“

”ارے کیوں؟“ اسد حیران ہوئے۔ ”میرا خیال ہے تمہیں ابھی کچھ دن اور آرام کی ضرورت ہے۔“

”آرام سے زیادہ میرے لیے یہ بات ضروری ہے کہ تم رہا پل میرے سامنے میرے آس پاس رہو۔“

تارہ نے سچے لہجے میں کہا۔ ”میں آفس جوائن کر لوں گی تو ایک تو جو کام کا حرج ہو رہا ہے وہ نہیں ہوگا دوسرے وہاں تم ہر دم میری نظروں کے سامنے رہو گے۔“

”مگر تارہ! ابھی تمہیں کچھ دن اور گھر میں.....“

اسد نے اُسے شانوں سے تھام کر اپنے سامنے والے صوفے پر بٹھاتے ہوئے نرم لہجے میں کہا۔

”گھر میں اکیلے پڑے پڑے گھبرا جاتی ہوں۔“

تارہ نے تیزی سے اُن کا جملہ کاٹنے ہوئے افسردہ لہجے میں کہا تو اسد چپ ہو گئے تھے۔ واقعی اکیلے رہنا کتنا صبر آزما اور مشکل کام ہے۔ کاش نائلہ سے شادی سے پہلے تارہ کی محبت کا راز کھل جاتا تو آج وہ اُن کے بھرے پڑے گھر کا حصہ ہوتی، ام لائبریری، نور بی سب ہی اُس سے کس قدر محبت سے پیش آرہے ہوتے۔

”کیا سوچنے لگے؟“ تارہ نے انہیں یوں سوچوں میں گم دیکھا تو مسکرا کر سوال کیا۔

”میں سوچ رہا تھا کاش نائلہ سے رشتہ قائم ہونے سے پہلے ہی یہ بات سامنے آ جاتی۔“ اسد کے لہجے میں ایک بے نام سا چھپتا تھا۔

”پر نائلہ مجھ سے زیادہ خوش نصیب نکلی، مجھ سے پہلے اُس نے آپ کو پایا۔“ تارہ کے لہجے کے کرب کو محسوس کر کے اسد بھی اداس ہو گئے تھے۔

”یہ بھی تقدیر کا عجیب مذاق ہے۔“ وہ دھیمی لہجے میں بولے۔ ”اُس سے تقدیر مل گئی ہے جس سے دل ملنے پر آمادہ نہیں۔“

”دل مانے یا نہ مانے اب تو اُس سے آپ کا ایک رشتہ ہے۔“ تارہ غیر محسوس طریقے سے اسد کے دل میں نائلہ کے لیے فاصلے کے بیج بوری تھی۔

”میں بھول جانا چاہتا ہوں۔“ وہ تیز لہجے میں بولے۔ ”کہ اُس انجینیئر کی سے میرا کوئی رشتہ ہے“

کاش، کاش یہ رشتہ نہ قائم ہوا ہوتا۔ لکھ بھوکڑ کر

نائلہ کے ساتھ بھی وفادار نہیں ہو سکتی اسی لیے وہ نہایت تندی سے مقابلے میں لگی ہوئی تھی۔ اُس کا ذہن تیزی سے کام کر رہا تھا اور وہ آنے والے وقت کے لیے لائحہ عمل تیار کرنے میں مصروف تھی۔

تب ہی اُس کے موبائل کی بیل بج اٹھی تھی۔ اُس نے چونک کر موبائل کی طرف دیکھا تھا۔ اسد کا ہی فون تھا۔ اُس نے ہاتھ بڑھا کر موبائل اٹھا کر کانوں سے لگا لیا۔

”اسد!“ اُس نے اپنے لہجے میں تڑپ اور چاہت گھولنے ہوئے کہا۔ ”سچ کیوں نہیں آئے؟ سچ سے اب تک دروازے پر نگاہیں بٹائے بیٹھی ہوں فوراً چلے آؤ۔“

”وہ..... اصل میں تارہ.....“ اسد نے کچھ کہنا چاہا۔

”کچھ نہ کہو پلیز!“ تارہ نے اُن کی بات کاٹتے ہوئے افسردہ لہجے میں کہا۔ ”اسد میری نگاہیں تمہیں دیکھنے کے لیے ترس رہی ہیں۔ روح تم سے ملنے کے لیے تڑپ رہی ہے۔ بس دو پل کے لیے کئی جلدی سے چلے آؤ۔“

”اچھا!“ اسد نے گہرا سانس لیا۔ ”زیادہ دیر نہیں رک سکوں گا۔ اصل میں آج ام نے مجھے جلد گھر آنے کے لیے کہا ہے ٹھیک ہے۔“

”ٹھیک ہے“ تارہ نے دھیمے لہجے میں کہا۔ ”تو آ رہے ہونا؟“

”ہوں آتا ہوں۔“

تارہ نے موبائل بند کر دیا۔ اُس کی حسین آنکھیں گہری سوچ میں ڈوبی ہوئی تھیں اور دل کی انجانہ خدشے سے دھڑک رہا تھا۔

وہ اٹھ کر ہاتھ روم کی طرف بڑھ گئی، آج وہ بہت اہتمام سے تیار ہونا چاہتی تھی۔ وہ چاہتی تھی آج اسد اُسے دیکھیں تو دیکھتے ہی رہ جائیں اور حقیقت میں ایسا ہی ہوا تھا۔ ہلکے آسانی رنگ کے سلکون ڈریس میں اُس کا صندلی شہابی رنگ بہت نمایاں نظر آ رہا تھا۔ اسد اُسے بے خود سے دیکھے چلے گئے۔

”ایسے کیا دیکھ رہے ہو؟“ اُس نے جانے کی کامیاب اداکاری کی۔

”نہیں وہ!“ اسد سچ ہی شرمندہ سے ہو گئے۔

”اصل میں آج تم بہت اچھی لگ رہی ہو۔“

”سچ؟“ اُس نے مسرت بھرے انداز میں اپنا سا اسد کے شانے پر ٹکا دیا۔ اُس کے لباس سے اٹھتی ہوئی



## بچوں کی سوئمنگ احتیاطی تدابیر کے ساتھ



اگر آپ اپنے بچوں کو سوئمنگ سکھانا چاہتے ہیں تو سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ سوئمنگ پول کیسا ہے اس کی صفائی اس میں موجود پانی اور اس کی گہرائی کتنی ہے۔ اس کے علاوہ ٹریننگ کمرہ کی مہارت وغیرہ پر بھی دھیان دیں کہ وہ پرفیشنل ہو۔ ان لوگوں سے مشورہ بھی کریں جو ان انسٹرکٹرز سے سوئمنگ سکھ چکے ہوں۔ یہ ایک بہتر طریقہ ہوگا کہ آپ اپنے بچے کو سوئمنگ کروائیں تو ڈاکٹر کے زیر نگرانی رکھیں تاکہ اگر آپ کے بچے کو اسکن الرجی ہو جائے یا فنکشنل انفیکشن، کان بند ہو جائے یا آنکھیں سرخ ہو جائے جیسی کسی قسم کی بھی کوئی شکایت ہو تو فوراً طبی امداد مہیا کی جاسکے۔ اگر آپ کا بچہ سوئمنگ کے دوران ایسی کسی بھی تکلیف سے گزرتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ اس کے لیے سوئمنگ کی علاوہ کوئی اور ایسی وین کا انتظام کریں۔

جائزہ لیتے ہوئے سدرہ نے رائے دی اور نائلہ نے بے اختیار شرم کر گدون جھکا۔

”سدرہ نے نیروٹھے لہجے میں کہا۔

”تمہارے بھتیجا کیا کہتے ہیں؟“ نائلہ نے سوال کیا۔

”بھلا میں اُن سے کس طرح پوچھ سکتی ہوں؟“ سدرہ نے سر جھکا کر شرمیلے لہجے میں کہا تو نائلہ بے اختیار مسکرا دی۔

”چلو تو یہ کام میں کروں گی میں تمہارے بھتیجا سے پوچھ لوں گی۔“

”بھائی! ام بھی آپ کی کوئی بات نہیں نائیں“ سدرہ نے نائلہ کی گردن میں ہانپیں ڈالتے ہوئے خوشامدی لہجے میں کہا۔ ”آپ اُن سے بھی میری سفارش کیجئے نا۔“

”اُن سے کیا کہوں؟“ نائلہ نے حیرانی سے پوچھا۔

”آپ اُن سے کہیں گی تو وہ باہر سے ملنے کے لیے ضرور تیار ہو جائیں گی۔“ سدرہ نے پریقین لہجے میں کہا تھا۔

”اگر تمہاری خوشی اسی میں ہے تو میں ضرور مام سے بات کروں گی۔“ نائلہ نے اُسے پیار سے خود سے لگاتے ہوئے کہا تھا اور سدرہ خوش ہو گئی تھی۔

اُس کے بعد وہ دیر تک نائلہ کو باہر کے بارے میں بتاتی رہی تھی سدرہ کے معصوم چہرے اور آنکھوں سے مترشح خوشی کے رنگ دیکھ کر نائلہ دل ہی دل میں اُس کے پونہی خوش اور شاداب رہنے کی دعا کر رہی تھی۔

باتوں میں دیکھتے ہی دیکھتے ڈیڑھ گھنٹہ گزر گیا تھا۔

”اف ساڑھے پانچ ہو گئے؟“ سدرہ کی اچانک نگاہ وال کلاک پر پڑی تھی۔

”بھیا بس آتے ہی ہوں گے اور آپ اب تک تیار بھی نہیں ہوئیں؟“ وہ جلدی سے اٹھتے ہوئے بولی۔

”بس جلدی سے اٹھ جائیے اور چلیے میں آپ کو تیار کر دوں۔“

اپنے کمرے میں آ کر وہ فریش ہونے کے لیے تھوڑے دم میں چلی گئی تھی اور لائبر اُس کے لیے لباس اور جیولری سلیکٹ کرنے میں مصروف ہو گئی تھی۔

رسٹ کمر کے سلک کے ہم رنگ کورے کے نفیس سے کام کے سوٹ کے ساتھ سنگ ستارہ کے گولڈ نازک سے سیٹ میں نائلہ ہمیشہ سے زیادہ دلکش اور حسین دکھائی دے رہی تھی۔

”سچ بھائی! بھیا دیکھیں گے تو بس بے ہوش ہی ہو جائیں گے۔“ اُسے تیار کر کے دور سے اُس کا تعقیدی

کہ شاید ذاتی معاملات میں دخل دینا سدرہ کو اچھا نہ لگے سدرہ غور سے اُس کے چہرے پر پھیلتے سمٹتے رنگوں کو دیکھ رہی تھی۔

اُس نے دوبارہ سے تصویر کتاب میں رکھ کر کتاب میز پر رکھ دی تھی۔ سدرہ نے ہاتھ بڑھا کر کتاب اٹھائی تھی اور تصویر نکال کر نائلہ کی آنکھوں کے سامنے کرتے ہوئے قدرے شکایتی لہجے میں بولی تھی۔

”آپ نے پوچھا نہیں کسی کی تصویر ہے؟“

”وہ..... اصل میں لائبر..... میں.....“ نائلہ بھگانے لگی۔

”آپ اس گھر کی بہو اور میری بڑی بھائی ہیں۔“ سدرہ نے اُس کی آنکھوں میں دیکھتے ہوئے مضبوط اور محبت بھرے لہجے میں کہا۔ ”آپ کو یہ حق حاصل ہے کہ آپ پوچھ سکیں۔“

نائلہ نے تشکر بھری نظروں سے سدرہ کی طرف دیکھا پر منہ سے کچھ نہ بول سکی۔

”یہ بابر کی تصویر ہے۔“ سدرہ نے تصویر کی طرف محبت پاش نظروں سے دیکھتے ہوئے دھیمے اور قدرے شرمیلے لہجے میں اُس کا تعارف کروایا۔

”بابر؟“ نائلہ نے ساختہ پوچھا۔ ”کون بابر؟“

”جی آپ کو بتاتی ہوں۔“ سدرہ نے نگاہیں جھکا کر تمام رام کہانی اُس کے گوش گزار کر دی تھی۔ یہ جان کر کہ اسدا ناصرف بابر سے مل چکے ہیں بلکہ اُسے سدرہ کے لیے منتخب بھی کر چکے ہیں۔ نائلہ کو یک گونہ سکون ملا تھا۔ اُس نے سدرہ کے ہاتھ سے تصویر لے کر دوبارہ غور سے دیکھا تھا۔

وہ شکل و صورت اور وضع قطع سے ایک تعلیم یافتہ مہذب شائستہ اور خوب رو جوان دکھائی دے رہا تھا۔ یقیناً سدرہ کے ساتھ اُس کی جوڑی چاند سورج کی جوڑی ثابت ہو سکتی تھی۔

”کیسے ہیں؟“ نائلہ کو تصویر کی طرف غور سے دیکھتے دیکھ کر سدرہ نے شرمیلے لہجے میں پوچھا تھا۔

”جتنی صورت پیاری ہے خدا کرے کہ ان کی سیرت بھی اتنی ہی اچھی ثابت ہو۔“

”آمین“ سدرہ نے خوش ہو کر کہا اور نگاہیں جھکا لیں۔

”تو یہ کب بارات لے کر آ رہے ہیں؟“ نائلہ نے قدرے شوخ لہجے میں سوال کیا۔

”ابھی کہاں؟“ لائبر نے جلدی سے کہا۔ ”ابھی تو مام اُن سے ملی بھی نہیں ہیں؟“

”اچھا! کیوں؟“ نائلہ حیران ہوئی۔

”پہلے وہ آپ کی اور بھیا کی شادی میں مصروف کام ہمارے ہیں پھر وہ جنت ہے، کبر ہے، عہد ہے آپ کیوں زحمت کرتی ہیں؟“

”سنا آپ نے؟“ سدرہ نے نور جہاں کی لمبی چوڑی بات سن کر نائلہ کی طرف مسکرا کر دیکھا۔ ”اس کا مطلب یہ ہے کہ اب آپ کو کچھ کرنے کی ضرورت نہیں ہے اور آپ میرے ساتھ چلے اسدا بھائی کے آنے سے پہلے میں آپ کو بہت اچھا سا تیار کرنا چاہتی ہوں۔“

”ابھی تو صرف 4 ہی بجے ہیں۔“ نائلہ نے دور لاؤنج کی دیوار پر لگی گھڑی کی طرف دیکھتے ہوئے قدرے حیرانی سے کہا۔

اسد عموماً سات بجے تک گھر لوٹ آتے تھے۔ کبھی دیر بھی ہو جاتی تھی مگر ڈر سے پہلے بہر حال لوٹ آتے تھے کیونکہ وہ جانتے تھے اُن کی مام اُن کے بغیر کھانا نہیں کھا تی تھیں اور ماں کی خوشی اُن کے نزدیک بے حد اہم تھی۔ آج حاجرہ تیور نے خاص طور پر انہیں جلد آنے کی ہدایت کی تھی اس لیے لائبر کو ہی نہیں خود نائلہ کو بھی یقین تھا کہ وہ ضرور جلد آجائیں گے مگر اب ایسا بھی نہیں تھا کہ وہ چار بجے ہی آجائے تو سدرہ نائلہ کا ہاتھ تھام کر اُسے اپنے کمرے میں لے آئی تھی۔

”اب بھائی کے آنے تک آپ یہاں بیٹھ کر مجھ سے باتیں کریں۔“ سدرہ نے پیار سے اُسے صوفے پر بیٹھاتے ہوئے کہا تھا۔

نائلہ نے مسکرا کر کمرے میں چاروں طرف نگاہ دوڑائی۔ یہ ایک کشادہ اور شاندار بیڈ روم تھا آرام و آسائش کی ہر چیز موجود تھی۔ حاجرہ تیور نے اپنے بچوں سے بہت محبت کرتی تھی ایک عام تصویر یہی تھا کہ وہ اسدا کو پناہ دہاتی ہیں۔ مگر ایسا نہیں تھا کہ سدرہ کو کم چاہتی تھیں۔ سدرہ بھی انہیں بے حد عزیز تھی۔

سامنے میز پر کئی کتابیں اور کچھ میگزین پڑے تھے نائلہ نے ہاتھ بڑھا کر پو پوئی ورق گردانی کے لیے ایک کتاب اٹھائی تھی اور کتاب کے کھولتے ہی اُس میں سے ایک تصویر نکل کر فرش پر جا گری تھی۔

سدرہ نے چونک کر نائلہ کی طرف دیکھا تھا۔ وہ جبکہ تصویر اٹھا رہی تھی۔ تصویر دوبارہ سے کتاب میں رکھتے ہوئے اُس نے ایک نگاہ اُس پر ڈالی تھی۔ یہ ایک خوب رو اور وجہ نہرو جوان کی تصویر تھی۔ لحظہ بھر کو نائلہ کے چہرے پر حیرانی کونڈی تھی۔

”یہ کون ہے؟“ اُس سوال کو بہت شکل سے اُس نے اپنے ہونٹوں پر آنے سے روکا تھا۔ اُسے خوف تھا



## گوشتوں کا درد نظر انداز نہ کریں



اکثر خواتین وائنگ کے دوران گھٹنوں میں درد کی شکایت کرتی ہیں اسے نظر انداز نہیں کرنا چاہیے بلکہ فوراً اپنے ڈاکٹر سے اس کے لیے مشورہ لینا چاہیے تاکہ وہ آپ کی تکلیف کی وجہ تلاش کر سکے کہیں یہ ہڈیوں کی کمزوری کی وجہ تو نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے ڈاکٹر آپ کو ایکس ریز کا مشورہ دے تاکہ آپ کے ہڈیوں کی مضبوطی ہو سکے۔ اس میں مساج بھی آپ کے لیے مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ کوشش کریں کہ آپ واک کرنا نہ چھوڑ دیں بلکہ صبح اور شام پہل قدمی کے لیے ضرور وقت نکالیں۔ اس کے آپ کو بہترین نتائج حاصل ہوں گے نہ صرف آپ کی صحت بہتر ہوگی بلکہ آپ خود کو ایک نئی محسوس کریں گی۔

”آپ سمجھ رہے ہیں نا ڈاکٹر صاحب؟“ جلال شاہ نے لکھ بھر کو کھم کر اس سے پوچھا۔ ”میں کیا چاہ رہا ہوں؟“

”خوب اچھی طرح۔“ ڈاکٹر شیخ نے عیارانہ انداز میں سر ہلایا۔

”آپ جو چاہ رہے ہیں اور دنیا کو جو باور کروانا چاہ رہے ہیں میں وہ سب کچھ سمجھ رہا ہوں۔“

”Good“ جلال شاہ نے سرور لہجے میں کہا۔ ”پڑھ لکھے لوگ مجھے اسی لیے پسند ہیں مطلب کی بات بہت آسانی سے سمجھ لیتے ہیں چاہے وہ اپنے مطلب کی بات ہو یا سامنے والے کی۔“

”لیکن یہ کام میں اکیلا نہیں کر سکتا۔“ ڈاکٹر نے جلال شاہ کی تحسین آمیز توجہ کو بھری بات کو نظر انداز کرتے ہوئے کاروباری لہجے میں کہا۔ ”مجھے پنا کوئی قابل بھروسہ شخص یہاں بلوانا پڑے گا جو ہر وقت اقبال شاہ کے ساتھ رہے اور اس کو دوائیں اور انجکشن وغیرہ دیتا رہے۔“

”اُس کا بھی میں نے انتظام کیا ہوا ہے۔“ جلال شاہ نے مونچھوں کو ہل دیتے ہوئے پڑ خیال انداز میں کہا۔ ”ہمارا آدمی ہے اعتماد میں اُسے لینا پڑے گا“

دوائیں وغیرہ تو وہ دے ہی رہا ہے انجکشن دینا تمہیں اُسے سکھانا ہوگا۔ جب تک اقبال شاہ اس حویلی میں ہے اُسے کچھ بتانے کی ضرورت نہیں بعد میں میں خود اُسے سنہال لوں گا۔“

”وہ کون ہے؟“ ڈاکٹر نے دریافت کیا۔ ”مرید خان؟“

”نہیں نہیں“ جلال شاہ جلدی سے بولا۔ ”وہ وہی ملازم ہے دین محمد جو آج کل اُس کی چاکری میں لگا ہوا ہے۔“

”دین محمد؟“ ڈاکٹر شیخ نے چونک کر جلال شاہ کی طرف دیکھتے ہوئے قدرے بے یقینی سے کہا تھا۔

”میں نہیں سمجھتا کہ وہ اقبال شاہ سے غداری کر سکتا ہے۔ جس لگن محبت اور عقیدت سے وہ اُس کی خدمت اور دیکھ بھال میں مصروف ہے وہ اُس کے وفادار اور تابع دار ہونے کی دلیل ہے۔“

”یہ میرا مسئلہ ہے ڈاکٹر۔“ جلال شاہ سرد لہجے میں بولا۔ ”اُسے کس طرح بے وفائی اور دغا پر مجبور کیا جاسکتا ہے یہ میں خوب اچھی طرح جانتا ہوں۔“

”شاید تم نہیں جانتے“ غریب اور وفادار انسان کو خریدنا اتنا آسان نہیں ہے۔“ ڈاکٹر نے کھوئے لہجے میں کہا تھا۔

”آسان نہ سہی پر ناممکن تو نہیں ہے۔“ جلال شاہ سفاکی سے مسکرایا۔

قبریں نہیں بے نام و نشان مرقد کسی کو پتہ بھی نہیں چلے گا کہ حویلی کے احاطے میں وکیل سوامی کے ساتھ ڈاکٹر شیخ بھی دفن ہے۔“

ڈاکٹر کی پیشانی عرق آلود ہو گئی تھی۔ جلال شاہ کے سابقہ وکیل سے اُس کی اچھی خاصی دوستی تھی اور وہ کئی دن سے سوچ رہا تھا کہ جلال شاہ سے اُس کے بارے میں پوچھنے گا۔ آج بنا پوچھتے ہی اُسے پتہ چل گیا تھا۔

اُس بے چارے وکیل کا کیا حشر ہوا تھا جو شخص اپنی سگی بھائی کے ساتھ یہ سب کر سکتا تھا تو اُس شخص سے کچھ بھی پوچھ نہیں تھا۔ سو ڈاکٹر نے اسی میں بہتری بھی تھی کہ وہ جلال شاہ کی مرضی کے مطابق کام کرنا شروع کر دے۔ ویسے بھی وہ کون سا پارسا تھا پہلے ہی اس طرح کے کسی کیس پٹنا کر کروڑوں کی دولت بنا چکا تھا۔

سو دولت کمانے کے اس موقع کو وہ کس طرح ضائع کر سکتا تھا؟

”آپ جانتے ہیں میں اس ٹائپ کا آدمی نہیں ہوں۔“ ڈاکٹر نے کھنکھار کر گلا صاف کیا اور کسی قدر گھٹی گھٹی آواز میں کہا۔ ”میں ایک ایماندار ڈاکٹر ہوں۔“

”ڈاکٹر اور ایماندار؟“ جلال شاہ مضحکہ اڑانے والے انداز میں ہنستے ہوئے بولا۔ زیادہ نالک کی ضرورت نہیں ہے ڈاکٹر! میں تمہیں اچھی طرح جانتا ہوں ان سب باتوں کو چھوڑ دو اور اب سیدھی طرح کام کی بات کی طرف آ جاؤ۔“

”مجھے کیا کرنا ہوگا؟“ ڈاکٹر نے گہرا سانس لیتے ہوئے سوال کیا۔

”اب کی بے نام کام کی بات۔“ جلال شاہ نے پیار بھری نظروں سے پستول کو دیکھتے ہوئے دوبارہ سے جیب میں رکھتے ہوئے کہا تھا۔

”تمہیں اقبال شاہ کا بس علاج کرتے رہنا ہے۔“

”علاج؟“ ڈاکٹر شیخ نے آنکھیں کھینچ کر سوالیہ نظروں سے جلال شاہ کی طرف دیکھا۔

”ہو! جلال شاہ نے اثبات میں سر ہلایا۔ اُس کے ہوش و حواس اور عقل خرد کا علاج۔“ اُس کی آنکھوں میں ایک سنگین سوچ سی رنگتی ہوئی محسوس ہو رہی تھی۔

”اُسے ایسی دوائیں دیتے رہو کہ ہوش میں آنے کے بجائے روز بروز اس کے حواس مزید گم ہوتے جائیں وہ نیم غشی کے عالم میں بس ہر دم بستر پر پڑا رہے یا کبھی کبھی ایسا ہو کہ وہ چپٹا چلاتا کپڑے بھاڑتا حویلی سے باہر بھاگ نکلے کی کوشش کرے۔ اس حویلی کی اونچی دیواروں کے پیچھے اُس کا دم گھٹنے لگے اور اس حویلی سے دور کہیں دور بھاگ جانے کی کوشش کرے۔“

ڈاکٹر شیخ گہری نظروں سے جلال شاہ کی طرف دیکھ رہا تھا۔

”نانا..... نا“ جلال شاہ نے انگلی اٹھا کر نفی میں ہلائی۔ ”میں آپ کو خوفزدہ نہیں کر رہا ہوں تو آپ سے سیدھا سیدھا کاروبار کرنا چاہتا ہوں تم میرے بھائی کا علاج کرو اور مجھ سے اُس کے بدلے میں منہ مانگی قیمت وصول کرو۔ خود بھی عیش و آرام کی زندگی بسر کرو اور مجھے بھی چین کی ناسری بجائے دو۔“

”مگر میں یہ سب؟“ ڈاکٹر کے لہجے میں بے بسی اور بے چارگی درآئی تھی۔

”تم جانتے ہو ڈاکٹر تمہیں یہ سب کرنا ہے۔“ جلال شاہ نے دو ٹوک لہجے میں ڈاکٹر کی بات کاٹتے ہوئے کہا تھا۔ ”اس طرح انکار کر کے شاید اپنی قیمت بڑھانا چاہتے ہو یا پھر“ وہ لہجہ بھر کو رکھا پھر اُس نے جیب میں ہاتھ ڈال کر پستول نکال کر ڈاکٹر کی کپٹی پر رکھتے ہوئے سفاک لہجے میں کہا۔ ”یا پھر اپنی زندگی گھٹانا چاہتے ہو؟“ وہ ڈاکٹر کی وحشت زدہ آنکھوں میں آنکھیں گاڑتا ہوا اسی سفاکی سے بولا۔ ”اس حویلی کے چہار دیواری کے نیچے اتنا بڑا خالی ایریا ہے کہ اس میں مزید 50 قبریں بن سکتی ہیں۔“ پھر وہ بے رحمی سے ہنسا۔ ”میں نے غلط لفظ استعمال کر لیا“

”آپ مجھے خوفزدہ کر کے مجھ سے کام نہیں لے سکتے؟“ ڈاکٹر کی آواز میں کمزور احساس بڑا واضح تھا۔

”میں نے غلط لفظ استعمال کر لیا“

”آپ مجھے خوفزدہ کر کے مجھ سے کام نہیں لے سکتے؟“ ڈاکٹر کی آواز میں کمزور احساس بڑا واضح تھا۔

”میں نے غلط لفظ استعمال کر لیا“

”آپ مجھے خوفزدہ کر کے مجھ سے کام نہیں لے سکتے؟“ ڈاکٹر کی آواز میں کمزور احساس بڑا واضح تھا۔



**Sole Distributors UAE**

**TO Monthly.**

**KITCHEN**

**مکتبہ اہلا وسہلا**

**ویلکم بک شاپ**

**WELCOME BOOK SHOP**

Tel: 04-3961016 Fax: 04-3961015 Mobile: 050-6245817  
P.O.Box 27869 Karama, Dubai  
E-mail: welbooks@emirates.net.ae



## بچوں کا دیناروں سے رنگ چھڑا کر کھانا توجہ طلب ہے



بعض چھوٹے بچوں کو دیوار سے رنگ چھڑا کر کھانے کی عادت ہو جاتی ہے یہ عادت ان کے ناشتون دانت کے علاوہ صحت کے لیے بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ بچے کا ذہنی طور پر اپ سیٹ یا ڈسٹرب ہونا ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کا بچہ ایسا کرتا ہے تو اس کی عادت چھڑانے کے لیے سختی سے کام لینے کے بجائے اسے سمجھیں۔ کیا آپ در رنگ و دھن میں اور اپنے بچے کو زیادہ وقت کے لیے خود سے دور رکھتی ہیں کیا اس کے بہن بھائیوں کے ساتھ تعلقات میں کوئی ریش ہے یا اسکول میں اس کے ساتھ کوئی مسئلہ بھی ہو سکتا ہے اس کے مسائل کو سمجھیں اور حل کرنے کی کوشش کریں۔ ایسے بچے پر نظر رکھیں کہ وہ دیوار سے کھرچ کر رنگ نہ کھا سکے۔ اس کو خصوصی توجہ اور پیادیں اور کوشش کریں کہ اس کے ساتھ کچھ وقت ضرور گزاریں اس کے علاوہ بچے کا ہیملوگلو بین ٹیسٹ کروائیں کیونکہ یہ عادت عموماً ایمیا یعنی خون کی کمی کی بیماری کی وجہ بھی ہو سکتی ہے یا پھر نکلیشیر کی کمی بھی اس کی وجہ ہو سکتی ہے۔ اگر ایسا ہو تو بچے کو ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق آئرن سیرپ دیں اور ایسی خوراک استعمال کروائیں جس سے بچے کی غذائی کمی پوری ہو سکے۔

خدا مائیں جمع ہو گئے تھے۔ اتفاق تھا کہ اس وقت حویلی کا چھانک بھی پوری طرح کھلا ہوا تھا۔ پھانک کے سامنے سے گزرتے اکادکا دیہاتی بھی یہ حیرت انگیز منظر دیکھنے کے لیے رک گئے تھے۔ ”مجھے مت روکو“ گیٹ پر متعین دربان نے انہیں روکنے کی کوشش کی توہ انتہاء آمیز لہجے میں بولے تھے۔ ”مجھے جانے دو مجھے جانے دو۔“ ”سائیں بڑے سائیں کی بہت طبیعت خراب ہے“ دین محمد گھبرا ہوا جلال شاہ کے پاس پہنچا تھا۔ ”سائیں وہ کمرے سے باہر نکل گئے ہیں۔“ ”ارے؟“ جلال شاہ گھبرا کر اپنی جگہ سے اٹھ کھڑا ہوا تھا۔ ”کیا ہوا؟ کہاں ہیں بھائی صاحب؟“ اس نے پریشان لہجے میں پوچھا تھا۔

”وہ..... وہ..... اُدھر..... باہر کی طرف نکلے ہیں۔“ دین محمد نے متوجش لہجے میں گیٹ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے بتایا تھا۔ ”اوہ میرے خدا!“ جلال شاہ وحشت زدہ انداز میں باہر کی طرف لپکتے ہوئے بولا۔ ”تمہیں معلوم نہیں؟“ اُن کی دماغی حالت درست نہیں ہے انہیں کمرے سے باہر آنے ہی کیوں دیا؟ ”بس سائیں کچھ پیہ ہی نہیں چلا۔“ دین محمد جلال شاہ کے پیچھے لپکتا ہوا تیار تھا۔ ”بس دوادیتے ہی میرا مطلب ہے وہ وہو لگاتے ہی.....“

جلال شاہ نے ہاتھ کا اشارے سے چپ رہنے کا اشارہ کیا۔ ”بس بابا! اس وقت چپ رہو..... اس وقت سب سے اہم بات یہ ہے کہ کہیں بھائی صاحب خود کو کوئی نقصان نہ پہنچا لیں۔“

مرید خان مٹھل، حمید اور گھر کے دیگر ملازمین پھانک کے پاس جمع تھے۔ چوکیدار اور مرید خان اقبال شاہ کو روکنے کی کوشش کر رہے تھے جب کہ اقبال شاہ عالم وحشت میں گر گیا چاک کر کے گھر سے باہر نکلنے کے لیے کوشاں تھے۔ حویلی کی اونچی دیواریں انہیں کسی جیل سے کم نہیں لگ رہی تھیں۔ وہ ان دیواروں ان فیصلوں کی قید سے کہیں دور نکل جانا چاہتے تھے۔

جلال بھی شوری آوازیں سن کر اپنے کمرے سے باہر نکل آئے تھے۔ وہ جب سے اسکول سے گھر آئے تھے اب تک گھر پر ہی تھے۔ جلال شاہ اپنے مقدمے میں یوں الجھا ہوا تھا کہ اُسے جمال کو واپس ہو سٹل

کچھ دن اور نہیں رُک جاتے۔“ ”ارے بھی میں مستقل تھوڑی نا جا رہا ہوں۔“ ڈاکٹر مسکرایا۔ ”کسی ضروری کام سے جا رہا ہوں۔ کل دوپہر تک لوٹ آؤں گا۔ تم یاد سے یہ انجکشن دے دینا۔“

”جی بہتر!“ دین محمد نے انجکشن لے کر بہت احتیاط سے دواؤں کی کینٹ میں رکھ دیا تھا۔ ڈاکٹر فوراً ہی چلا گیا تھا۔

ایک گھنٹے بعد دین محمد نے انجکشن سرخ میں بھرا اور نیم مدھوش سے بستر پر بے سدھ پڑے اقبال شاہ کے بازو میں لگا دیا تھا۔

انجکشن کا لگنا تھا کہ جیسے ایک آگ سی اُن کی رگوں میں بھری گئی تھی۔ انہوں نے وحشت زدہ انداز میں چیخ مار کر آنکھیں کھول دی تھیں پھر وہ اضطرابی انداز میں بستر سے اتر پڑے تھے اور چیختے ہوئے دروازے کی طرف لپکے تھے۔

”سرکار!“ دین محمد اُن کی کیفیت دیکھ کر حیرت زدہ رہ گیا تھا۔ ”سرکار کیا ہوا سرکار؟“

وہ اقبال شاہ کے پیچھے لپکا تھا مگر وہ اُس کی طرف دیکھے بنا وحشت سے گر گیا چاک کرتے ہوئے سیزھیاں اترتے نیچے جا پہنچے تھے ضعف و نقاہت سے لڑکھڑاتے لاغر آواز میں چیختے ہوئے بیرونی دروازے کی طرف لپک رہے تھے۔

مرید خان اور مٹھل نیچے ہی موجود تھے۔ اُن کی یہ حالت دیکھ کر اُن دونوں نے لپک کر انہیں پکڑ لیا تھا۔ ”سائیں وڈا! آپ کیا کر رہے ہیں؟ سائیں! وہ دونوں انہیں پکڑنے کی کوشش کر رہے تھے اور وہ تھے کہ تڑپ تڑپ کر اُن کے ہاتھوں سے نکل رہے تھے۔ ”مجھے جانے دو مجھے جانے دو۔“

وہ چیخے جا رہے تھے۔ ”سائیں وڈا!..... سائیں منھنجا“ حویلی کے دیگر ملازمین بھی جمع ہو گئے تھے۔ سب حیرت اور افسوس سے یہ منظر دیکھ رہے تھے۔ اُن کا مالک اُن کا سائیں وہ نرم خور اور نرم گوا انسان اُس حویلی کی نگہ دیواروں نے کبھی اُس کی اونچی آواز نہ سنی تھی۔ اس وقت کسی ذبح کیے گئے بکرے کی طرح چیخ رہا تھا۔

”مجھے جانے دو مجھے اپنی زینت کے پاس جانے دو“ یہ حویلی قید خانہ ہے مجھے اس قید سے نکلنے دو۔“ وہ مرید خان کو دھکیلنے حویلی کے کشادہ پھانک کی طرف دوڑ پڑے تھے۔ گھر کے سارے ہی خادم اور

”دنیا میں ہر چیز کی کوئی نہ کوئی قیمت ہے اور کامیابی کا انحصار خیریدار کی ذہانت پر ہے۔“ اسی شام سے ڈاکٹر شیخ نے دوا کی تبدیلی کے ساتھ ڈوڑ میں بھی اضافہ کر دیا تھا اور اب وہ دین محمد کو انجکشن دینے کی تربیت بھی دے رہا تھا۔

”ڈاکٹر صاحب! سائیں وڈا کب ٹھیک ہوگا؟“ معصوم دین محمد دن بدن بگڑتی حالت کو دیکھ کر پریشان نظروں سے ڈاکٹر سے سوال کرتا تھا۔

”تم دیکھ تو رہے ہو دین محمد۔“ ڈاکٹر سرخ میں دوا بھرتے ہوئے سرسری سے انداز میں جواب دیا۔ ”علاج ہو رہا ہے روزانہ اتنی قیمتی اور نایاب دوائیں دی جا رہی ہیں جلال شاہ صاحب پانی کی طرح پیے کو بہا رہے ہیں بڑے سائیں ٹھیک کیے نہیں ہوں گے مگر اس طرح کے حالات میں اتفاق ہونے میں تھوڑا وقت لگتا ہے۔“

اور وقت تھا کہ کھینچنا ہی جا رہا تھا۔ اقبال شاہ دن بدن لاغر ہوئے جا رہے تھے۔

ہر دم بے ہوش و بے سدھ آنکھیں بند کیے پڑے رہتے یا کبھی کبھی آنکھیں کھول کر وحشت ناک انداز میں ہر چہار سوتے لگتے۔ انہیں اب کسی بھی چیز کا ہوش نہ تھا۔ نہ گھر نہ کاروبار نہ زینت اور نا ہی جمال وہ ہر چیز سے بیگانہ و لائق ہو گئے تھے۔

”دین محمد!“ اُس شام ڈاکٹر شیخ نے ایک انجکشن دین محمد کی طرف بڑھاتے ہوئے راز دارانہ لہجے میں کہا تھا۔ ”دیکھو یہ بہت نایاب اور قیمتی انجکشن ہے۔ اسے ابھی ایک گھنٹے بعد اقبال شاہ صاحب کو لگا دینا۔“

”آپ جا رہے ہیں کیا؟“ دین محمد نے سوالیہ نظروں سے ڈاکٹر کی طرف دیکھا۔ ”ہاں! اُدھر اپنے کلینک پر مجھے کچھ کام ہے کل دوپہر تک واپس لوٹ آؤں گا۔“

پھر اُس نے رک کر دین محمد کی پیٹھ تھپکتے ہوئے کہا۔ ”اب تم بھی آدھے ڈاکٹر ہو گئے ہو کس مہارت سے انجکشن لگاتے ہو بھلا اب مجھے کس بات کی فکر ہے مجھے یقین ہے تم مریض کو اچھی طرح سنبھال لو گے۔“

”جی سرکار!“ دین محمد نے سر ہلایا اپنی تعریف سن کر وہ کچھ خوش اور کچھ شرماسا گیا تھا۔ ”آپ نے فکر ہو کر جاسکتے ہیں پھر بھی میرا دل چاہ رہا ہے ابھی آپ



## آئی بروز کو خشکی سے بچائیں



خشک موسم میں اکثر سر میں خشکی ہونے کے ساتھ ساتھ آئی بروز (جنووس) میں بھی خشکی ہو جاتی ہے اس شکایت سے بچنے کے لیے سب سے پہلے تو ان پروڈکٹ کا استعمال روک دیں جو کہ جلد کو خشک کرنے کا باعث ہوں یہ آپ کا فیشل کلینز یا کوئی میک اپ پروڈکٹ ہو سکتی ہے۔ جو کہ ٹھنڈے موسم میں آپ کی جلد کو مزید خشک کرنے کا باعث ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ روزانہ موچر انزری ایک بڑے مقدار آئی بروز پر لگا کر آئینگی سے مساج کریں۔ اگر جلد خشک ہو کر تڑپ رہی ہو تو نیل برش سے نرمی سے اسے صاف کریں۔ اس دوران آئی بروز کی ویکسنگ بالکل نہ کریں۔ اس کی جگہ ٹونر یا دھاگے کا استعمال کریں۔ رات کو ناریل کے تیل کا ایک ایک قطرہ آئی بروز میں لگائیں اور بھی خشک جلد کو کھرپنے کی کوشش نہ کریں یہ نقصان کا باعث ہو سکتا ہے۔ اگر ان تدابیر سے فائدہ نہ ہو تو ڈاکٹر کو رجسٹر سے رابطہ کریں۔

ہو جائے گی۔“

پراقبال شاہ نے تو جیسے اُس کی آواز سنی ہی نہیں۔

”مٹھل! مرید خان نے مٹھل کو اشارہ کیا تھا اور مٹھل نے اقبال شاہ کو بستر پر گرا کر بازو کے شکنجے میں جکڑ لیا تھا اور مرید خان نے اُن کے حلق میں دو انیس جھونک کر گلاس اُس کے ہونٹوں سے لگا دیا تھا۔ کچھ پانی حلق میں گیا تھا کچھ گردن اور لباس پر پھیل گیا تھا۔

پر تیرہ ہدف دو انیس حلق سے اترتے ہی اُن پر ایک سکوت کی سی کیفیت چھاتی چلی گئی تھی۔ وہ چاروں شانے چت بستر پر گر گئے تھے۔

”شکر ہے رب کریم کا۔“ مرید خان نے پیشانی سے پیسہ پونچھتے ہوئے سکھ کا سانس لیتے ہوئے کہا۔

”بابا عذاب تھا، مٹھل نے دیوار سے ٹیک لگاتے ہوئے نڈھال لہجے میں کہا۔

دین محمد افسردہ لگا ہوں سے انہیں بے ہوش و بے سدھ پڑا دیکر رہا تھا۔ یہ دینا بھی کیسے لحوں میں بدلتی ہے پل بھر میں خوشیوں بھرے سنسار کا کیسا شیرازہ بکھر گیا تھا۔

”بابا سب ٹھیک ہے نا؟“ جلال شاہ نے کمرے میں جھانک کر دین محمد سے پوچھا تھا۔

”ہاں سائیں اب تو سائیں سکون سے سو گئے ہیں۔“ دین محمد نے اقبال شاہ کی طرف اشارہ کرتے ہوئے افسردہ لہجے میں بتایا تھا۔

”ٹھیک ہے بابا مگر خیال رکھنا..... پھر یہ باہر نکلنے کی کوشش نہ کریں۔“

جلال شاہ نے میزبھوں کی طرف بڑھتے ہوئے ہدایت کی۔

”جی سائیں!“ دین محمد نے مستعدی سے سر ہلایا اور جلال شاہ تیزی سے میزبھیاں اُترتا نیچے چلا گیا تھا۔

اطلاق کی طرف جاتے ہوئے اُس نے کوریڈور کے ستون سے لگے کھڑے سبے ہوئے جمال کو دیکھا تھا۔

”بیٹا جمال!“ وہ بے اختیار نہ جمال کی طرف بڑھ گیا۔ ”یہاں اس طرح کیوں کھڑے ہو بیٹا؟“ اُس نے آگے بڑھ کر جمال کو خود سے لگاتے ہوئے نرم لہجے میں پوچھا تھا۔

”وہ..... وہ..... بابا سائیں.....“ جمال نے سبے ہوئے انداز اور دشت زدہ لہجے میں اُوپر کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا تھا۔

”ہاں بیٹا وہ بیمار ہیں۔“ جلال شاہ نے کرب بھرے لہجے میں کہا تھا۔

”مگر تم پریشان مت ہو تمہارا یہ چاچا ہے نا، یہ سب کچھ ٹھیک کرے گا تمہارے بابا سائیں پھر سے ٹھیک ہو جائیں گے سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔“

جلال شاہ نے محبت بھرے انداز میں جمال کو اپنے سینے میں چھپا لیا تھا۔

”سب ٹھیک ہو جائے گا؟“ جمال نے بے یقینی سے پوچھا تھا۔

”کیا امی جان بھی آجائیں گی؟“ جمال کے لہجے میں بباد باسا جوش تھا۔

”نہیں بیٹا!“ جلال شاہ نے حسرت بھرے لہجے میں کہا تھا۔

”تمہاری امی جان اب کبھی واپس نہیں آ سکتیں وہ اب اس دنیا میں نہیں ہیں۔“

جمال نے خوفزدہ انداز میں اپنا سر جلال کے سینے میں چھپا لیا تھا۔

”مگر تمہیں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔“

جلال شاہ نے ہاتھوں کے پیلے میں جمال کا چہرہ تھامتے ہوئے پیار بھرے لہجے میں کہا تھا۔

”تم اکیلے نہیں ہو تمہارے ساتھ میں ہوں میرے ہوتے ہوئے تمہیں کسی بھی پریشانی کی ضرورت نہیں ہے۔ میں ہوں نا تمہارا پیارا چاچا۔“

جمال نے ایک بار پھر جمال کے سینے میں سر چھپا لیا تھا۔

دور کھڑے ایڈووکیٹ رحمان کی آنکھوں میں پانی بھر آیا تھا۔ وہ ابھی ابھی چند دستاویز لے کے حویلی پہنچا تھا گیٹ پر ہی چوکیدار سے اُسے بڑے ڈیرے کی طبیعت خراب ہونے اور شدید دورے کی اطلاع مل گئی تھی۔ وہ ساری پتاسن کرافسردہ سا آگے بڑھا تھا اور دور سے ہی اُسے حویلی کے کشادہ برآمدے کے ستون سے لگا ہوا جمال نظر آ گیا تھا۔

اُس کا دل ایک دم سے ڈھ کر رہ گیا تھا۔ وہ فطرتاً ایک نیک اور اچھا انسان تھا۔ اقبال شاہ اُس کے کلائنٹ ہی نہیں اچھے دوست بھی تھے۔ اُن کی بیوی کی یوں اچانک موت اور اُن کی ذہنی کیفیت کو لے کر وہ دل سے افسردہ تھا۔ وہ اقبال شاہ کا وکیل تھا اور اُن کے تمام جائیداد اور مالی امور کے ساتھ اُن کے کم سن بیٹے جمال کا بھی خیر خواہ تھا مگر اس وقت جلال کا جمال کے ساتھ محبت بھرا رویہ دیکھ کر اُس کا دل بھر آیا تھا اور جمال کو لے کے اُس کے دل و ذہن میں جو دوسوے اٹھ رہے تھے وہ ایک دم سے دم توڑ گئے تھے۔

وہ ہاتھ کی پشت سے پیچگی پلکیں صاف کرتا جلال شاہ کی طرف بڑھا۔ اس وقت اُسے احساس ہو رہا تھا

نے سر تھام لیا تھا۔

”اف“ اُس نے بے بسی سے کہا تھا، اُس بد بخت کو بھی آج ہی جانا تھا۔

گیٹ سے باہر بھی کئی دیہاتی آ موجود ہوئے تھے سب کی آنکھوں میں رنج اور آنسو تھے۔ اپنے پیارے ڈیرے کا یہ حال دیکھ کر ہر شخص افسردہ و رنجور ہو گیا تھا۔ جلال شاہ کے اشارے پر مرید خان اور مٹھل وغیرہ اقبال شاہ کو بھد مشکل پکڑ کر اندر لے جانے میں کامیاب ہوئے تھے۔

”ادھر تو پچھانک کھول کے کس لیے بیٹھا ہے؟“ حمید نے چوکیدار کو ڈانٹا۔ ”اگر بڑے ڈیرے سائیں باہر نکل جاتے تو ادھر پیچھے کتنا بڑا گھنیرا بیلا ہے سیاہ جنگل اُھر نہیں بھٹک جاتے تو؟“

”ڈھلی نہ کرے سائیں۔“ چوکیدار نے دہلتے ہوئے لہجے میں کہا تھا۔ ”اب میں بھولے سے بھی پچھانک کھلا نہیں رکھوں گا۔“

حمید بڑا اتنا ہوا اندر کی طرف چلا گیا تھا۔

دین محمد مرید خان اور مٹھل کی مدد سے اقبال کو واپس اپنے کمرے میں لے جانے میں کامیاب ہو گیا تھا۔

”بابا وڈے سائیں کو دوا کی ایک ڈوز دے تاکہ سکون ملے۔“ مرید خان نے کمرے میں داخل ہوتے ہی دین محمد کو اشارہ کیا تھا۔

دین محمد نے سہمی ہوئی نظروں سے دواؤں کے شیلیٹ کی طرف دیکھا تھا۔ ابھی کچھ ہی دیر پہلے ڈاکٹر کے تجویز کردہ انجکشن کاری ایکشن وہ دیکھ چکا تھا۔

”ارے بہرہ ہو گیا ہے کیا؟“ مرید خان نے ہانپتے ہوئے دین محمد کو ڈپٹ کر مخاطب کیا۔ میزبھوں سے تقریباً اقبال شاہ کو اٹھا کر ہی وہ لوگ کمرے تک لائے تھے۔ اس تک دو دس اُس کی سانس بری طرح چڑھ گئی تھی۔

”آں..... ہاں..... بابا..... دین محمد جلدی سے دواؤں کے شیلیٹ کی طرف بڑھ گیا تھا۔ دوائیں اور پانی کا گلاس لیے وہ اقبال شاہ کی طرف بڑھا تھا۔ وہ اب بھی دشت زدہ سے اُن دونوں کی گرفت سے نکلنے کے لیے پھل رہے تھے۔ گوکہ ضعف کے باعث اب جدوجہد ڈھیلی پڑ گئی تھی چیخ کر آواز بھی پیٹھ سے گئی تھی، پھر بھی وہ مسلسل ہاتھ پیر چلائے جا رہے تھے۔ دین محمد نے آگے بڑھ کر دوائیں اُن کے جانب بڑھائیں۔

”سرکار! یہ دوا کھالیے آپ کی طبیعت بالکل ٹھیک



موسم کی تبدیلی کو ہاتھوں پر اثر انداز نہ ہونے دیں

توجہ دیں جہاں کی جلد پھٹ گئی ہو اس حوالے سے ویسا آپ کو موسم کی سختی سے بچانے میں مددگار ہوں گے۔



میں سر ہلایا۔

”اس کے لیے میرے پاس ایک تجویز ہے“ چند لمحوں کی خاموشی کے بعد وکیل نے دھتے لہجے اور پچھپچھائی آواز میں کہا۔ ”اس سلسلے میں میں نے کچھ سوچا ہے۔“

”فرمائیے۔“ جلال شاہ اس کی طرف متوجہ ہوتا ہوا جلدی سے بولا۔ ”جمال کے لیے مجھے آپ کی محبت اور خیر خواہی پر پورا بھروسہ ہے..... آپ اس کے لیے جو بھی سوچیں گے، اچھا ہی سوچیں گے۔“

”دیکھا جائے تو یہ سوچ مرید خان کی ہے“ وکیل نے اس اچھی سوچ کا ریڈیٹ اُس کے اصل سوچنے والے کو برا ضروری سمجھا تھا۔ آج جب اُس نے فون کیا تھا تو باتوں باتوں میں بولا تھا۔ جمال سامعین سکتے ہی دن سے اسکول نہیں جا رہے ہیں۔ جس اسکول میں انہیں، لیکن نے داخل کر دیا تھا اب اُس اسکول میں اُن کا دل جانے کے لیے چاہتا ہی نہیں رہا جس کا کہ نہیں لیکن یاد آئیں گی اس طرح اسکول کے گئے تو پڑھیں گے کس طرح؟ جب کہ بیگم صاحبہ کی خواہش تھی کہ وہ اعلیٰ ترین تعلیم حاصل کریں۔ امریکہ، لندن سے پڑھ کر آئیں۔“

”آہ بھائی جان!“ جلال شاہ نے آہ بھری۔ ”نہیں بھائی! اعلیٰ تعلیم کا بے حد شوق تھا۔ یہ بات میں بھی جانتا ہوں، ان کی خواہش تھی کہ بھال اعلیٰ تعلیم امریکہ سے حاصل کرے۔“

”یہی بات تو میں آج آپ کو کہنے آیا ہوں۔“  
کیل رحمان تیزی سے بولا۔ ”عظیم صاحب کی خواہش تھی  
کہ بھال ابروڑ سے اعلیٰ تعلیم حاصل کرے تو کیوں نہ  
سمجھائیں ابھی سے ہی امریکہ بھیج دیں؟“

”ابھی سے؟“ جلال نے چونک کر وکیل کی طرف دیکھا تھا۔ ”یہ کیسے ممکن ہے وکیل صاحب جہاں ابھی بہت چھوٹا ہے دوسرے میں ہی یہ بات برداشت نہیں کر سکتا کہ وہ میری نظروں سے اوجھل ہو۔“

”آپ کی محبت کو میں سمجھ رہا ہوں۔“ ذکیل نے  
سہلایا، مگر ذرا ہی تو سوچنے ہمال اگر یہاں اسی حویلی  
میں رہے اور اقبال شاہ صاحب کی یہ کیفیت دیکھتے  
ہے تو ان کے ذہن پر بے حد اثر ہوگا دوسرے ماں  
کی ہدائی کا دھم ہمیشہ تازہ رہے گا یہاں اس حویلی  
ہر طرف بیگم صاحبہ کی یادیں بکھری ہوئی ہیں۔ جو  
نیفیع جمال کے ننھے سے ذہن پر اثر انداز ہو سکتی  
ہے۔“

وکیل دم لینے کو دم بھر کوز کا۔  
 ”ان حالات اور اس ماحول میں جمال صاحب نہ

صحیح طور پر پرورش پائیں گے اور نہ ہی دل جمعی کے ساتھ پڑھ سکیں گے۔“

”او میرے خدا“ جلال شاہ نے بے بسی سے سر  
 قہام لیا۔ ”یہ بھی کسی مشکل گھڑی ہے۔ نہ اُسے خود  
 سے دو کر سکتا ہوں نہ اپنے بچے سے لگا کر کہ کر جاہل  
 و گنوار رکھ بنا سکتا ہوں“ میں آخر کیا کروں وکیل  
 صاحب؟“ اُس نے بے بس لہجے میں وکیل سے  
 سوال کیا۔

”میری ماں تو جمال میاں کو امریکہ بھیج دیجئے وہاں میرے ایک قریبی عزیز ایک بہت اچھے تعلیمی ادارے سے وابستہ ہیں۔ وہ اور اُن کی بیوی نہایت نیک خلق اور مہربان انسان ہیں، جمال کو اُن کے ساتھ رہ کر والدین کی محنت کی کمی کا احساس نہیں ہوگا۔“

”میںیں وکیل صاحب!“ جلال شاہ نے بے بسی سے نفی سے سر ہلاتے ہوئے کہا تھا۔ ”میں خود پر اور اپنے معصوم بچے پر یہ ظلم نہیں کر سکتا۔ میں اُسے خود سے اتنی دور نہیں بھیج سکتا البتہ شہر کے ہوٹل میں ضرور بھیج دوں گا۔ آخر خیلے بھی تو وہ ہیں رہ کر اسی اسکول سے تعلیم حاصل کر رہا تھا۔“

”پہلے کی بات اور تھی۔“ وکیل نے سمجھانے والے انداز میں کہا تھا۔ ”پہلے بیگم صاحبہ جیات تھیں وہ ہر ایک اینڈ پر جمال میاں سے ملنے جاتی تھیں، ہر ہفتے دو ہفتے گھر نہیں گھر لاتی تھیں، صبح شام فون برادر اور کھتی

تھیں۔ ان سب باتوں کے بغیر اسی ماحول اور اسی حالات میں اُن کا رہنا نہایت تکلیف دہ ہو جائے گا وہ بیمار پڑ جائیں گے نفسیاتی مسائل کا شکار ہو جائیں گے۔“

”تو پھر؟“ جلال شاہ نے بے بسی سے وکیل کی طرف دیکھا۔

”تو مجھ دیسا ہی کیجیے جیسا میں کہہ رہا ہوں امریکہ میں جمال مہاں ہوٹل میں ہی رہیں گے مگر مشراور مسز احمد ان کی دیکھ بھال کرتے رہیں گے اس طرح تم اور میں اطمینان سے رہ سکیں گے۔“

”اگر آپ کا آخری فیصلہ یہی ہے تو.....“ جلال شاہ نے روٹی آواز اور بس لے کر کہا۔ ”تو اتنا ضرور مٹھر جائیے کہ بھائی صاحب ٹھیک ہو جائیں وہ خود سے یہ فیصلہ کریں گے، تو مجھے زیادہ اطمینان مل سکا۔“

”خدا انہیں شفا دے۔“ وکیل نے خلوص دل سے غائبہ لہجے میں کہا۔ ”مگر اگر ایڈمیشن کے لیے اپلائی نہ کیا گیا تو پھر ونڈریشن میں ہی ایڈمیشن ہو سکے گا اور اس کے لیے ہمیں پورے چھ ماہ انتظار کرنا پڑے گا“

سردیوں کے موسم میں عموماً ہاتھوں کی جلد تبدیل ہونے لگتی ہے جس کے باعث پرانی جلد پھٹ جاتی ہے اسی طرح ہاتھوں کے کنارے بھی خشک ہو جاتے ہیں یہ خشک کے باعث جلد کے خشک ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اگر آپ زیادہ دیر پانی کا کام کریں تب بھی ہاتھوں کی جلد خشک ہو سکتی ہے۔ روزانہ ہاتھوں پر ہینڈ کریئم کی زیادہ مقدار لگائیں اور اس طرح مساج کریں کہ وہ جلد میں جذب ہو جائے۔ ان حصوں پر زیادہ زین انتخاب ہو سکتا ہے اسے ہاتھوں کے کناروں پر بھی لگائیں اور جب بھی باہر نکلیں تو دستانے پہنیں یہ

ماہ میں خدا جانے جمال میاں کی چنی کیفیت کیا سے کیا ہو جائے؟“

ابھی کچھ ہی دیر پہلے جلال شاہ مرید خان کے کام پر مجوز ہو رہا تھا پر اس وقت وہ اُس کی ذہانت اور وکیل کو شے میں اُتارنے کی صلاحیت پر دل ہی دل میں غش غش کر رہا تھا۔

یہ بات اُس نے تو اسی وقت سوچ لی تھی جب اُسے اس بات کا اندازہ ہوا تھا کہ جہاں کو موت کے گھاٹ اتارنے کا مطلب تمام دولت سے ہاتھ دھو لینا ہے لیکن وہ اُسے اپنے ساتھ بھی رکھنے کا ارادہ

نہیں رکھتا تھا۔ وہ نہیں چاہتا کہ جمال کمر عمری سے ہی اُس کے کالے کرتوتوں سے واقف ہو جائے اور جو اُس ہونے تک اُس کی حرکتوں کے باعث اُس سے نفرت کرنے لگے۔ وہ تو جمال کے دل و ذہن میں

محبت کی ایسی آگ جلاتا چاہتا تھا کہ اس محبت کے سہارے وہ اس کی ہر بات آنکھ بند کر کے ماننا چلا جائے اور اس مقصد کے لیے یہ بے حد ضروری تھا کہ جہاں اس سے دور رہے شہر کے ہوٹل میں رہنے

کابھی مطلب بھی تھا کہ وہ اکثر حوٹلی آتا رہتا اور ہر چیز پر اُس کی نظر ہوتی، چنانچہ وہ دور کی کوڑی لایا تھا اور اُس نے یہ طے کیا تھا کہ اعلیٰ تعلیم کے بھانے جمال کو ملک سے باہر بھیج دیا جائے۔ آنکھ اوجھل بھاڑ

اوچھل۔  
مگر وہ یہ بات خود اپنی زبان سے نہیں کہنا چاہتا تھا۔  
اسی لیے اس مقصد کے لیے اُس نے مرید خان کو تیار  
کہا تھا اور مرید خان نے وکیل کو فون کر کے نہایت

سلیقے اور غیر محسوس طریقے سے اس بات کے لیے  
آمادہ کر لیا تھا کہ وہ خود جمال کو باہر بھیجنے کے لیے  
اضرار کرے۔

وکیل رحمان اقبال شاہ یعنی جمال شاہ کی تمام دولت جائیداد اور کاروبار کا نگران تھا۔ جب تک یہ سب کچھ جمال کے ہاتھ ہونے کے بعد اُس کے حوالے نہ ہو جاتا وہ اُس کا مکمل خیال تھا۔ اس لئے جلال شاہ نہیں جانتا

تھا کہ اس کے کسی بھی فیصلے سے رحمان کو کوئی شبہ ہو  
اس لیے اس نے یہ ٹرک استعمال کی تھی۔ اس طرح  
اب رحمان وہی بات کہہ رہا تھا، درحقیقت جلال شاہ جو  
خود جاہتا تھا۔

”اگر آپ اتنا کہہ رہے ہیں تو.....“ جلال شاہ نے ہتھیار ڈالنے والے انداز میں مجبور لہجے میں کہا۔

”آپ جو مناسب سمجھیں کریں، مگر ایک مہینے سے پہلے میں جمال کو خود سے الگ نہیں ہونے دوں گا۔“

جلال شاہ کو کھٹک کر وہ حسرت بھرے لہجے میں بولا۔ ”اب“

میں اُسے مخاطب کیا تھا۔ ”بابا! پٹ جمال کو تو اُس کے کمرے میں لے جا اور اسے کچھ کھلا پلا دیکھ کیسا پیلا رنگ ہو رہا ہے میرے شہزادے کا۔“

”جی حاضر سائیں۔“ مرید خان نے سینے پر ہاتھ رکھ کر جھکتے ہوئے مستعدی سے کہا اور تیزی سے جمال کا ہاتھ تمام کرا اندر کی جانب مڑ گیا۔

”آئیے وکیل صاحب! اندر بیٹھتے ہیں۔“ جلال شاہ نے گہرا سانس لیتے ہوئے تمککے ہوئے لہجے میں کہا اور وکیل کو ساتھ لے کر پیشک کی طرف بڑھ گیا۔

”تقریف رکھیے۔“ بیٹھک میں داخل ہونے کے بعد ایک آرام دہ صوفے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے وہ وکیل سے مخاطب ہوا تھا اور خود بھی اپنے مخصوص صوفے پر جا بیٹھا تھا۔

”اب فرمائیے! آپ نے کس سلسلے میں زحمت کی؟“ آرام سے بیٹھے کے بعد اُس نے سوالیہ نظروں سے وکیل کی طرف دیکھا۔

”ویسے تو مجھے آنا ہی تھا۔“ وکیل نے تمہید کا آغاز کیا۔ ”پروپہر میں سرید خان کا فون بھی آیا۔“

”اصل میں شاہ صاحب یہ سب بڑے شاہ صاحب کے پڑاے نمک خوار ملازم ہیں۔“

وکیل نے جلدی سے مرید خان کی وکالت کرتے ہوئے کہا۔ ”اُس نے مجھے جمال میاں کے لیے فون کیا تھا۔ وہ چھوٹے شاہ صاحب کے لیے پریشان ہے۔“

”اوہ اچھا“ جلال شاہ نے گہرا سانس لے کر صوفے کی پشت سے سر اٹھایا۔ ”اصل میں جمال کے لیے تو میں خود بھی سخت پریشان ہوں وکیل صاحب!“ جلال شاہ آنکھیں بند کر کے گہرے استغراق میں

”جمال کے ساتھ“ تقدیر نے بہت بڑا مذاق کیا ہے۔ ماں کا اتنی کم عمری میں انتقال اور باپ کی یہ

حالت؟“ چند لمحوں بعد اُس نے دُکھی اور لرزبھرے لہجے میں کہا۔ ”ایک میرا دم ہے میرا بس نہیں چلتا کہ اُسے اپنا دل چیر کر اُس میں چھپا لوں۔“

”آپ کی محبت قابلِ تحسین ہے۔“ وکیل نے متاثر

ہوتے ہوئے کہا۔ ”مگر آپ انہیں اس طرح اپنے دل میں چھپا کر نہیں رکھ سکتے وہ لڑکا ہے اُسے تعلیم و تربیت کی بھی ضرورت ہے اور زمانے کے اتار چڑھاؤ سے واقفیت بھی اُس کے لیے ضروری ہے۔“

”ہاں یہ تو ہے۔“ جلال شاہ نے تائید بھرے انداز



## ذیابیطس کے مریض پنوں سے پرہیز نہ کریں



یاد رکھنی چاہیے کہ وہ ان پھلوں کو مکمل طور پر کھائیں صرف ان کا جوس نہ پیئیں۔

ذیابیطس کے مریضوں کے لیے اس معاملے میں آگاہی عموماً مسئلہ بنی رہتی ہے کہ انہیں کیا کھانا چاہیے اور کیا نہیں کھانا چاہیے اکثر پرہیز کے نام پر وہ فروٹ کا استعمال مکمل طور پر چھوڑ دیتے ہیں کہ وہ بیٹھے ہوتے ہیں لیکن ایسا کرنا صحیح نہیں ہے۔ ذیابیطس کے وہ مریض جن کے خون میں شکر کی مقدار بڑھی ہوئی ہو انہیں جان 'پہچتا' امر و پیری 'انار' مومبی 'انناس اور بیٹھے لیوں وغیرہ کا استعمال بغیر کسی خدشے کے کرنا چاہیے، لیکن یہاں یہ بات

تو....." وکیل اُس کی محبت سے بے حد متاثر نظر آ رہا تھا۔

"اگر میں یہ سب جمال کے لیے بھی کر رہا ہوں تو کون سا کمال کر رہا ہوں میں اس کا چاچا ہوں اُس کے باپ جیسا ہوں اُس کے لیے میں نہیں سوچوں گا تو کون سوچے گا بھائی اور بھائی صاحب نے کچھ سوچ کر ہی مجھ پر بھروسہ کیا ہوگا تا میں اُن کے بھروسے کو اپنے کسی بھی انداز سے ٹھیس نہیں پہنچاتا چاہتا۔"

وکیل نے اپنی بیٹی پلکیں جھکا لی تھیں۔ بھتیجے سے چچا کی محبت دیکھ کر اُس کا دل بھرا آیا تھا۔ اُس نے مزید کچھ نہیں کہا تھا۔ جلال جیسے مخلص بے لوث اور بلند کردار والے انسان کے فیصلے کے سامنے سر جھکا دیا تھا۔

بھتے بھر میں ہی تمام اختلافات ہو گئے تھے۔ دو روز بعد جمال کو تعلیم کی غرض سے امریکہ کے لیے پرواز کر جانا تھا۔

مگر جمال کی فلائیٹ سے پہلے ہی ایک رات کو ایک اور حادثہ ہو گیا تھا۔

دین محمد کے انجشن دیتے ہی اقبال شاہ پر حسب سابق ایک بار پھر دیوانگی کا دورہ پڑ گیا تھا اور وہ چیختے اور روتے ہوئے حویلی سے باہر کی طرف دوڑ پڑے تھے۔ اُس روز جلال شاہ بھی گھر پر موجود نہیں تھا۔ جلال شاہ جمال اور وکیل کے ساتھ چند قانونی کاروائیوں کے سلسلے میں شہر میں مصروف تھا۔ اُن لوگوں کو پتہ ہی نہیں چلا کہ چچے حویلی میں کیا حادثہ پیش آ گیا تھا۔ اقبال شاہ حویلی سے نکل کر رات کی تاریکی کے پردے میں کہیں جا چھپے تھے اگلے دن جلال شاہ حویلی پہنچا تو اُس نے ساری حویلی سر پر اٹھا لی تھی، تھانے میں رپورٹ کرنے کے علاوہ اُس نے گاؤں میں گاؤں سے باہر دائیں جانب واقع جنگل تک میں اپنے آدمی پھیلا دیے تھے مگر تمام کوششیں رائیگاں گئی تھیں۔ پولیس بھی ناکام ہو گئی تھی۔ اس کے آدمی بھی نامراد لوٹ آئے تھے اور اُس کا خود سرگرداں پھر ناجی بے سود ثابت ہوا تھا۔ اقبال شاہ کو نہ ملنا تھا نہ لے گاؤں کا ایک ایک فرد اُن کی تلاش میں مار مارا پھرتا تھا مگر یوں لگتا تھا جیسے انہیں آسمان کھا گیا یا زمین نگل گئی۔

جلال کی کیفیت دیکھی نہیں جاتی تھی وہ بھائی کے زندہ غائب ہو جانے پر بے حد دکھی اور ملول تھا۔ رات دن آہ زاری اور گریہ میں مصروف رہتا تھا اُس نے جمال کو خود سے جدا کرنے سے قطعاً انکار کر دیا تھا۔

وکیل رحمان بھی وقتی طور پر خاموش ہو گئے تھے مگر جلال کی کیفیت دیکھی نہیں جاتی تھی وہ بھائی کے زندہ غائب ہو جانے پر بے حد دکھی اور ملول تھا۔ رات دن آہ زاری اور گریہ میں مصروف رہتا تھا اُس نے جمال کو خود سے جدا کرنے سے قطعاً انکار کر دیا تھا۔

وکیل رحمان بھی وقتی طور پر خاموش ہو گئے تھے مگر جلال کی کیفیت دیکھی نہیں جاتی تھی وہ بھائی کے زندہ غائب ہو جانے پر بے حد دکھی اور ملول تھا۔ رات دن آہ زاری اور گریہ میں مصروف رہتا تھا اُس نے جمال کو خود سے جدا کرنے سے قطعاً انکار کر دیا تھا۔

وہ جائے گا تو جانے اُس سے پھر کب ملاقات ہوگی۔

"شاہ صاحب! اتنی مایوسی کی کیا بات ہے؟" وکیل نے اس کا کندھا تھپکتے ہوئے حوصلہ دینے والے لہجے میں کہا۔ "دنیا بہت چھوٹی ہے اور امریکہ ایسا کون سا دور ہے۔ بس کہنے کو ہی سات سمندر پار ہے، ورنہ آپ جب چاہیں وہاں جا سکتے ہیں جب جمال کا خیال آئے اُس کی یاد سنا لے یا آپ اُس سے ملنے کو دل چاہے آپ دو دن میں اُس کے پاس پہنچ سکتے ہیں۔"

"ہاں ایسا ممکن ہے۔" جلال شاہ نے اثبات میں سر ہلاتے ہوئے کہا پھر وہ چند لمحے سر جھکا کر سوچتا رہا۔ "ٹھیک ہے وکیل صاحب! جو اوپر والے کو منظور اگر تقدیر میں ہمارے لیے اکیلے رہنا ہی لکھا ہے تو ہم کو اُس فیصلے کے سامنے سر جھکانا ہی ہوگا۔"

"آپ اکیلے کیوں رہیں؟" وکیل اُس کی دل گرفتگی کو محسوس کرتے ہوئے حوصلہ افزاء لہجے میں بولا۔ "میرا مشورہ ہے کہ آپ کو جلد ہی اپنا گھر بسالینا چاہیے۔ اس گھر کو ایک خانواری خاندان اہل ضرورت ہے۔"

"نہیں وکیل صاحب! جلال شاہ پتھر سے سخت لہجے میں بولا۔ "میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ زندگی بھر شادی نہیں کروں گا۔ میں نہیں چاہتا کہ میرے بچے ہوں اور میرے دل سے جمال کی محبت کم ہو اب میری ساری کائنات صرف اور صرف جمال کے وجود تک ہی محدود ہے۔"

"میں آپ کی محبت کو قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہوں مگر....."

"پلیز وکیل صاحب! جلال شاہ نے وکیل کی بات کو درمیان میں ہی اچھٹے ہوئے فیصلہ کن لہجے میں کہا۔ "میں یہ فیصلہ کر چکا ہوں اب اس میں کسی بھی اگر اور مگر کی کوئی گنجائش نہیں ہے اس لیے میری آپ سے گزارش ہے کہ اب اس موضوع کو یہیں ختم کر دیجئے، ہمیشہ ہمیشہ کے لیے۔"

"زندگی کا سفر اکیلے نہیں کاٹا جا سکتا، جلال صاحب! وکیل نامحاند انداز میں بولا۔ "میش آتی ہے کسی کی ضرورت کبھی کبھی۔"

"آپ بھی یہیں موجود ہیں۔" جلال شاہ نے مضبوط لہجے میں جواب دیا۔ "آپ دیکھ ہی لیں گے کہ میں کس طرح اکیلے رہ کر زندگی کا سفر طے کرتا ہوں۔"

آتی نظر نہیں آتی تو وہ راستہ بدلنے میں دیر نہیں لگاتا۔ فوری فیصلہ کرتا ہے اور اگلے پیرا ہو جاتا ہے۔ تو نہیں اور سہی اور نہیں اور سہی یہی ہر مرد کا موٹو ہوتا ہے۔

☆.....☆.....☆.....☆.....☆  
تو کیا مصعب نے بھی مذہب و فرائض ترک کر کے کسی اور کو صبا کا مقام دے دیا تھا۔ نمرہ کو پاندل بیٹھتا ہوا محسوس ہو رہا تھا۔

کیا ہوا آئنی؟ کرن اُس کے چہرے پر بکھرے مزین و مال کے سایوں کو بڑے غور سے دیکھ رہی تھی۔ "آپ یوں ایک دم سے پریشان کیوں ہو گئی ہیں؟"

"کرن تم تو کہہ رہی تھیں تمہارے پاپا فضلو بابا کے ساتھ اکیلے رہتے ہیں، نا چاہتے ہوئے بھی وہ اضطراری کیفیت میں کرن سے سوال کر بیٹھی تھی..... پھر..... پھر یہ لڑکی کون ہے؟"

لڑکی؟ کرن نے چونک کر نمرہ کے چہرے کی طرف دیکھا چند لمحوں کے لیے اس کی اداس آنکھیں کچھ سوچتی رہیں پھر وہ ایک دم سے چپک کر بولی۔

"وہ..... چھوٹی ہوں گی۔" "پھوٹھی؟" نمرہ نے حیران لہجے میں پوچھا۔ "چھوٹی کون؟"

"ہاں پاپا کی بہن،" کرن نے دانش مندانہ انداز میں اس طرح بتایا جیسے نمرہ اس رشتے کی ماہیت سے بالکل ہی خبر نہ ہو۔ "پاپا کی بہن کو پھوٹھی کہتے ہیں اُس دن مجھ سے ملنے وہی تو آتی تھیں، میں نے آپ کو بتایا تھا۔"

"ہاں تم نے کچھ بتایا تو تھا۔" نمرہ کو یاد آیا۔ اُس کے وجود سے نکلتی ہوئی روح ٹھہری گئی تھی۔ امیدوں کے بجھتے دیے پھر سے ٹٹمانے لگے تھے۔

"وہ بتا رہی تھیں آج کل وہ پاپا کے ساتھ اُن کے گھر میں رہ رہی ہیں، انہی نے فون اٹھایا ہوگا آپ نے بلا وہ فون بند کر دیا، چلے دوبارہ سے ملائے۔"

کرن کے کہنے پر اُس نے دوبارہ فون کی طرف ہاتھ بڑھایا۔ لرزتے ہاتھ اور دھڑکتے دل سے وہ پھر سے مصعب کا نمبر ملائے لگی۔ دو رکھیں کسی جگہ مصعب کے اُس وسیع مگر سنسان ہینگے کے کسی کمرے میں، بیل بجنے کی آواز گونج رہی تھی۔ نمرہ دھڑکتے دل کے ساتھ فون اٹھائے جانے کا انتظار کر رہی تھی۔

انہیں یقین تھا کہ رفتہ رفتہ جلال شاہ مارل ہو جائے گا اور ایسا ہی ہوا۔ چند دنوں میں وہ رو دھو کر چپ ہو بیٹھا تھا اور دو ہفتوں بعد ہی جمال پڑھائی کے لیے امریکہ روانہ کر دیے گئے تھے۔

☆.....☆.....☆.....☆.....☆  
آنکھوں میں ہزاروں سنسنے سجا کر اور دل میں لاکھوں ارمان جگا کر کس امید اور چاہ سے نمرہ نے مصعب کا نمبر ملا لیا تھا۔ ایک بار تو نمبر ڈائل کر کے رابطہ ملنے سے پہلے ہی اُس نے لائن ڈس کنیکٹ کر دی تھی۔ کچھ حیا اور خوف کا ملا جلا تاثر تھا۔ بھلا اُس کی آواز سن کر مصعب کیا سوچیں گے اس سوچ نے اُس کے رخساروں کو گلگوں کر دیا تھا اور پھر مصعب کا ایک خوف بھی تھا۔ وہ خاندان ہو جائیں غصہ نہ کریں سو اس نے گھبرا کر لائن کاٹ دی تھی۔

"کیا ہوا؟" کرن نے حیرانی سے پوچھا تھا۔ پھر اُس کے اصرار پر اور کچھ اپنے دل کے باطنوں مجبور ہو کر اُس نے دوبارہ نمبر ملا لیا تھا اور رابطہ قائم ہوتے ہی اس کی سماعت سے کسی لڑکی کی آواز نکلتی تھی۔ وہ حیرت زدہ رہ گئی تھی۔ پریشان ہو کر اُس نے کھٹ سے فون بند کر دیا تھا۔ "اب کیا ہوا؟" کرن نے اُلجھے ہوئے لہجے میں پوچھا تھا۔

"وہاں..... وہاں کسی لڑکی نے فون اٹھایا تھا؟" نمرہ نے اُلجھے ہوئے پریشان لہجے میں بتایا تھا۔ مسرت منا آغا نے اُسے جو معلومات دی تھیں جو کچھ وہ کرن سے سن چکی تھی اور خود مصعب کے گھر جا کر اُس نے جو محسوس کیا تھا اُن سب باتوں سے یہی نتیجہ اخذ ہوتا تھا کہ مصعب اپنے ایک پڑائے نمک خوار ملازم کے ساتھ اکیلے ہی رہتے ہیں مگر اس وقت اُس لڑکی کی آواز نے نمرہ کو محضے اور پریشانی میں مبتلا کر دیا تھا۔

"ہو سکتا ہے کوئی ملازمہ ہو" اُس نے خود کو تسلی دینی چاہی مگر اُس کی آواز میں جو اعتماد اور ٹھہراؤ تھا وہ اُسے ملازمہ ثابت نہیں کر رہا تھا۔ تو کیا؟..... نمرہ نے وحشت زدہ انداز میں سوچا تھا۔ "کیا مصعب کی زندگی میں اُن کے گھر میں کوئی دوسری عورت آ چکی ہے؟"

کیا انہوں نے دوسری شادی کر لی؟ عورت کسی کی یاد کے سہارے زندگی گزار سکتی ہے۔ مگر مرد کے لیے کسی سہارے کے بغیر زندہ رہنا ممکن نہیں ہے۔

وہ اتنا مضبوط نہیں ہوتا اور شاید اتنا وفادار بھی نہیں۔ وہ شاید کے نام پر وقت ضائع نہیں کرتا۔ امید بر

اس کے بعد کیا ہوا؟  
کہانی کا بقیہ حصہ  
آئندہ ماہ...